翼の王国

ANA Inspiration of JAPAN | A STAR ALLIANCE MEMBER

TSUBASA GLOBAL WINGS

with you 70 years

1
ANA グループ機内誌
The Inflight Magazine
of ANA Group
January 2023
No.643

長崎 海と暮らす旅
アジフライの聖地へ

Vietnam Loves Bamboo
ベトナムと竹のしなやかな関係

迎春〝浮世〟十二支
開運パワースポット占い

TSUBASA GLOBAL WINGS
click here! 点击这里!

ご自由にお持ち帰りください。

ANA Inspiration of JAPAN

HAPPY
NEW YEAR
2023

旧年中は格別のご愛顧を賜りありがとうございました。

新年も歓びと感動あふれる世界へ羽ばたく翼として

全力を尽くしてまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

ごあいさつ

全日本空輸株式会社
代表取締役社長
井上慎一

今年もお客様とともに

撮影：篠山紀信

新年おめでとうございます。皆さまにとって本年が素晴らしい一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

この数年、航空業界は未曾有の厳しい環境下にあり、皆さまから多くの支えをいただきながら、業績回復へ向けて努力を重ねてまいりました。お蔭様でようやく昨年から日本でも人の往来が活発になり「やっと夜が明けてきた」と希望の光を感じる新年を迎えることができました。年頭にあたり、応援をいただいた皆さまに感謝申し上げます。今年はさらによい年となるよう、お客様に笑顔を、日本に元気をお届けするため、安全運航を第一に臨む決意を新たにしております。

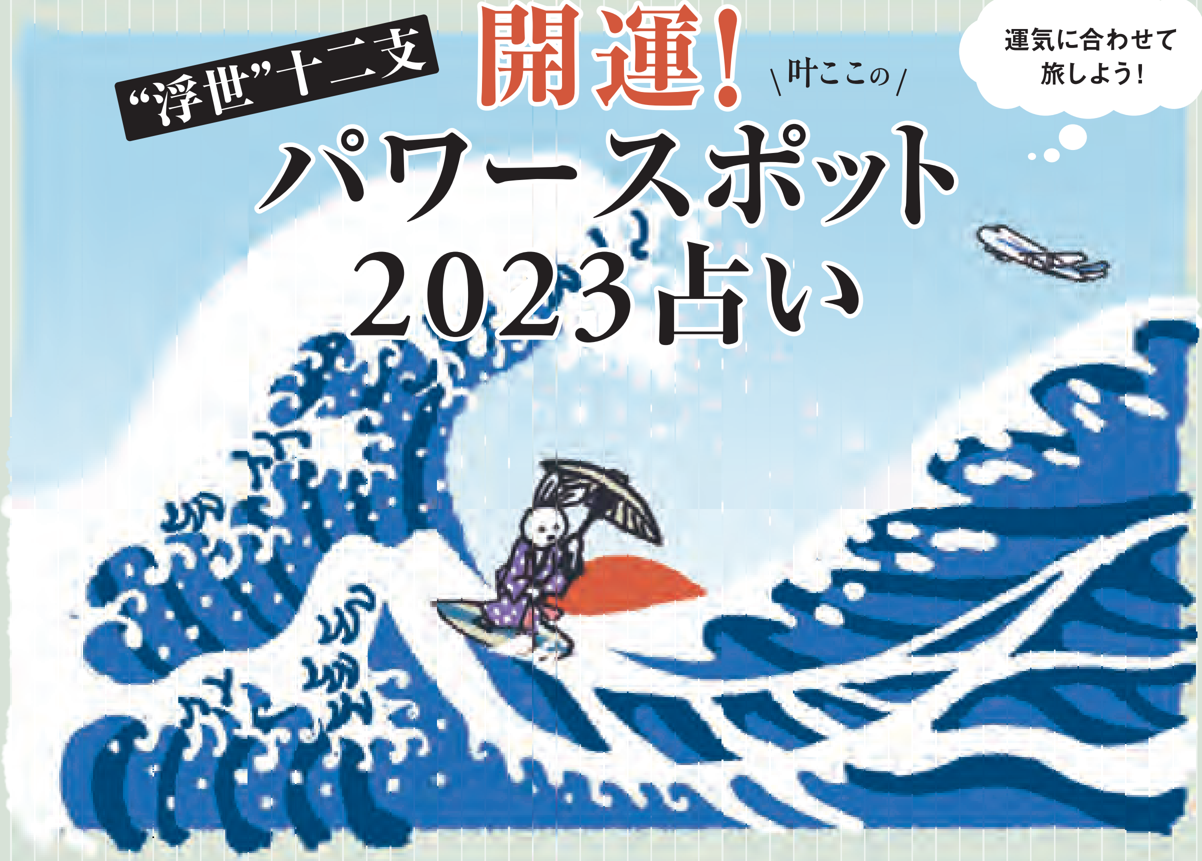
さて、昨年末に勇気づけられる嬉しいニュースをいただきました。ANAは、英国の航空会社や空港会社などの格付け機関であるSKYTRAX社より世界最高評価「5スター」を獲得いたしました。本邦初、10年連続の栄誉ある受賞です。この10年間、事業環境が大きく変わる中でも、世界中のお客様に喜ばれるサービスの提供に向けて強い思いで取り組んでまいりました。今回の受賞はお客様にANAの姿勢を評価いただいた結果であり、社員一同大変嬉しく感じております。改めまして、皆さまに深く御礼申し上げます。

さらに、ANAは同社から“Best Airline Staff Service in Asia”など3つのサービス部門賞もいただきました。例えていえば「団体戦の金メダル」と「種目別の金メダル」を3ついただいたようなものです。当社の人的サービスに高い評価をいただき続けていることは、サービス業に従事するものとして、心より嬉しく感じております。

航空業界では、機材やシート等、ハード面のサービスは、時間が経てばすぐに追いつかれたり、追い抜かれたりと、他社に対して決定的優位に立つ要因にはなりづらいものです。一方ANAらしい「あんしん、あったか、あかるく元気！」なホスピタリティは、長い期間をかけて紡ぎ上げてきた企業文化を社員が実現していくもので、他社が簡単に真似できない絶対価値といえます。そんな私たちにとって、この受賞は大変価値があるものとして受け止めています。

昨年12月にANAは70周年を迎えました。創業から30年目、50年目と、時代の変遷とともに、私たちが暮らす社会の環境は大きく変わり、エアライングループへ求められるものも変わってまいりました。その中でも私たちが大切にしてきた想いがあります。「信はたていと、愛はよこ糸、織り成せ人の世を美しく」これは2代目社長の岡崎嘉平太が残した言葉です。確固たる信念を持ちながら、お客様や仲間に対し愛を持ち、信頼や調和を基盤とした美しい世の中を作っていく。10年連続の受賞におごることなく、自分たちのサービスを謙虚に振り返り、「社会に必要とされるグループ」を目指してまいります。そして次の10年への第一歩となる今年もまた、一人ひとりのお客様の想いに寄り添うことでご期待にお応えしていきたいと思います。

皆さまのこの一年に、ANAが「明るく楽しい」思い出のページを多く刻むお手伝いができるよう、社員一同力を尽くしてまいります。今年も青い翼をどうぞよろしくお願いいたします。



“浮世”十二支

開運！ パワースポット2023占い

\叶ここの/

運気に合わせて旅しよう！

Profile

叶ここ

スペイン人魔術師の祖父、フィリピン人祈祷師の祖母を持つ、魔女占い師。自然の力を生かすナチュラルマジックを得意とし、人生を豊かに生きるための方法の一つとして魔法の世界を伝えている。TBS系『占いメガネ』、テレビ東京系『占いリアリティーショーどこまで言っていいですか?』にも出演。雑誌『MyCalendar』『ムー』への執筆やイベント出演、スパイスのコラボ商品開発など多方面で活躍中。

占いTV

2000メニュー以上の占いが楽しめる無料占いあり！

\書籍好評！/

『魔女が教える マイルームインテリア風水』

部屋を変えれば運気が変わる!? 家族関係・リモートワーク・恋愛がうまくいく部屋にチェンジさせます！

2023年はどんな年？

2023年は繊細な感性がフィーチャーされます。細やかなデザインのものが流行ったり、ジェンダーレスな感覚を持つ人が活躍したりする年。自分中心的でない人がチャンスをつかみますので、今まで人と協力して頑張ってきた人は良い方向に進むでしょう。対人運や家庭運が仕事運につながるので、プライベートでの人間関係を大切にすると、全体運が開けます。食を大切にするとより運気がアップ。子ども向けの商品や、便利グッズもビジネスチャンスにつながる傾向です。今年一年のみなさんに共通する開運スポットは“山の中にある水辺”。

旅に持っていきたい開運アイテム

ハーブ系のルームスプレー

癒し効果の高い天然香料やハーブのルームスプレーを旅先で持ち歩きましょう。オーガニックのものがおすすめです。枕などの寝具、旅行カバンにシュッとひと吹きしてみて。トラベル用に小さいサイズのものが便利です。

使い切りタイプのケアアイテムセット

シャンプーやトリートメント、化粧水やボディクリームは使い切りタイプの詰め合わせセットを持っていきましょう。旅先で初めて使うというのが開運ポイントです。ドラッグストアやコンビニ、空港をチェック！

丑

Ushi

全体運

マイペースを心がけてほしい一年。断捨離やデトックスをして、ゆとりを作ってあげることが開運ポイント。必要以上に頑張ろうとすると体調を崩してしまいます。体調管理もタスクとしてスケジュールに組み込むようにしましょう。3月と10月に自分へのご褒美の旅を計画するのが吉。温泉や、海が見えるスポットがおすすめです。何事も少しずつ、確実にとり組みましょう。自分の体と向き合い、人に合わせすぎる必要はありません。食生活を見直し、食事は胃にやさしい食べ物を選ぶこと、炭水化物をよく噛むことを心がけましょう。ふだんは湯船にゆっくり浸かり、たまに温泉に出向くのがおすすめ。

パワースポット

伊豆（修善寺）　**奄美大島**（土盛海岸）　**バリ**

3月と10月にご褒美旅行を計画しましょう。
癒し、一人旅、温泉、海が見える場所が
開運旅のキーワード。

子

Ne

全体運

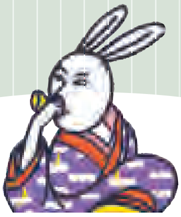
努力が成長につながる年。今まで頑張ってきた人には大きな飛躍が待っています。夏から秋にかけてトラブルが起きる可能性がありますが向き合うのが吉。コツコツと続けることが開運ポイント。金運上昇の一年ですので、貯蓄に力を入れるのがおすすめ。8月は自分を見つめ直す旅をしてみて。苦手なことや試練に向き合うことで成長につながります。つらいときこそ、成長した自分を想像してみましょう。また、生活習慣を見直すことも大切。睡眠の質が下がると運気がダウンするので要注意です。開運習慣は、サウナ・こまめなヘアカット・定期的な気持ちの切り替え。

パワースポット

北海道（島武意海岸・小樽・札幌）　**カナダ**

仕事運・対人運がアップ！
海が見える場所、田舎など落ち着ける
場所に行くとパワーがもらえます。

卯



U

全体運

仕事で大抜擢されやすい年。同年代の人付き合いを大切にしてきた人は、特にチャンスが回ってきます。実力以上の話がくることもあるので、今から準備をしておくことが大切。資格取得など、レベルアップを意識することが開運ポイントです。同年代や仲間を大切に、人間関係を重んじて。人との縁がさらなる幸運を呼びます。チャンスがあれば怖がらずに受け入れ、自分だけではなく周りを巻き込むと、成功につながります。今年は頑張りどきだと心得て、行きたい場所には行く行動力を。交際費など必要な投資はすべきですが、お金の使い道はくれぐれも計画的に。11月に家族や仲間と近場へ癒し旅に出かけてみて。

パワースポット

千葉県（銚子）　**茨城県**（鹿島神宮）　**ハワイ**

11月に家族や仲間と、身近な場所へ。
そこまで遠出しないちょっとした旅行が◎。
日帰りでもOK。

寅

Tora

全体運

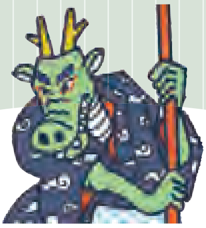
チームワークを大切にするとよい年に。自分一人で頑張ろうとせず、人に任せられることは任せましょう。力ワザで押し切るとトラブルを招きやすいので、無理をしないこと。オンとオフの切り替えを日々意識しましょう。6月は思い切って連休や長期休暇をとるのも◎。仕事とプライベートをはっきり分けるように心がけて。計画的に何もしないで過ごすのは吉ですが、無計画にダラダラ過ごしてしまうときは黄色信号。思わぬトラブルやスケジュールミスが多い一年ですが、失敗を引きずらず立て直しましょう。大きな目標を持つより、小さな目標を一つずつ達成して。開運には、散歩・足腰を鍛える、節約を意識すると◎。

パワースポット

宮城県（金華山黄金山神社）　**岩手県**（猊鼻渓舟下り）　**カリフォルニア**

連休・長期休暇は6月が吉。
友達や家族と旅行をすると、
対人運アップ。

辰 Tatsu



全体運

人間関係を大切にしたい一年。身近な人の失敗を、自分のことではないからと放置すると思わぬトラブルにつながるので、違和感を覚えたら声をかけるようにしてみて。懐深く人を助けていると運気がアップします。家では日々の掃除を心がけると運気が安定。9月に一人旅に出かけるのがおすすめ。いつもなら行かないような場所を選びましょう。今年は何事も過信せず丁寧に進めるよう注意し、急がば回れです。一人で解決しようとせず、しかし人任せにしないよう心がけ、面倒なことをあえて引き受けるのも吉。自分にとって助言をしてくれるメンターのような存在を作るのも◎。財布の紐は固く！

パワースポット

和歌山県（熊野古道・熊野三山）　**オーストラリア**

ゆっくり過ごせてパワーの強い場所へ。
9月に一人旅をするとリセットできる。

巳 Mi

全体運

心機一転できる一年。2022年にうまくいかなかったことに固執しないのが吉。ピンチがあってもすぐに切り替えると、チャンスに変えることができます。うまくいかないときは状況に抗おうとせず、素直に非を認めましょう。やみくもに新しいことを始めるのはNG。反省を生かすよう心がけ、日記やノートをつけて見返すのが開運ポイント。5月は行ったことがない場所への旅行がおすすめ。今年は好き嫌いをなくしたり、考え方を変えたりする努力を。身近な人には丁寧に接することと、自分の体調管理もカギとなります。リスクを考えて行動し、金運がよいときは思わぬ出費への準備だと思うように。

パワースポット

石川県（能登半島）　**韓国**　**台湾**

5月に行ったことがない、
田舎のほうへ行くのがおすすめ。
行き慣れた国でも、いつもと違うスポットに出向いて。

午 Uma

全体運

自由にチャレンジできる年。やってみたかったことにはどんどん挑戦していきましょう。人前で発言をしたり、自分の意思を正直に伝えたりすることが開運ポイント。ふだんからパーティーなどの人との交流がある場所に出向き、発言や発信は積極的に。人との関わりで生まれるアイディアがきっとあります。ひらめきや思いつきを大切に、今年のチャレンジはさらなる飛躍のための“仕込み”ととらえましょう。しっかり下地を作れば流れにのることができます。5～6月に山登りや太陽がきれいに見える場所を旅するのがおすすめ。金運は普通。貯蓄は吉。

パワースポット

東京都（八丈島）　**高知県**（宿毛湾のだるま夕日）　**インドネシア**

自由な旅にチャレンジ！
5～6月に山などの自然が近い場所や
太陽がきれいに見える場所に行くと◎。

未 Hitsuji

全体運

チャンスに恵まれる年。思いがけない縁がつながるので、積極的に行動するのが開運ポイント。消極的になると運気が落ちてしまうので、インドア派の人はいつものルーティンから外れた行動をとるのが吉。金運は大きく入って大きく出ていきやすいとき。交際費は上限を決めておくとよいでしょう。大きくお金は使うときは質にこだわって。高級寝具やオーダーメイドのもの、肌触りのよいタオルやパジャマ、歩きやすい靴、一生もののアイテムなどをこの機に買うと吉。そのぶん断捨離もお忘れなく。ちょっと背伸びした贅沢を楽しんで。プライベートでは人とたくさん関わりましょう。5月は海外旅行をするのがおすすめ。

パワースポット

沖縄県（万座ビーチ）　**シンガポール**

5月に海外旅行がおすすめ。
海外でなければ、沖縄が◎。

酉 Tori

全体運

自分を大切にすることを優先したい年。無理は禁物です。無理を強いられそうになったらしっかりと断るのが吉。一人で抱え込まず人に頼るようにしてみて。弱音を吐かないタイプの人はストレス発散を意識しましょう。お笑いを見たりして、一日ひと笑いを心がけるのが開運ポイント。笑顔になれなくなったらしっかり休むこと。プライベートを完全に切り分け、仕事で無理している自覚のある人は軌道修正を。8月と10月は大自然を感じられる場所へ旅行するのが吉。リラックス、温泉、サウナ、森林浴、ヨガ、瞑想、自分のペースなどをキーワードに、旅を計画してみましょう。

パワースポット

滋賀県（琵琶湖）　京都府（天橋立）　フランス

8月と10月にストレス発散の旅に行きましょう。
大自然を感じられる場所に行くと◎。
フランスの田舎やリゾート地がおすすめ。

申 Saru

全体運

バランスを心がけたい年。攻めと守り、遊びと仕事、新規と既存、何事にもメリハリをつけることで開運していく年です。様々な年代の人や尊敬できる人との交流が開運ポイント。日常的に出会わない場合は、流行のメディアや音楽をチェックするようにしてみて。遊び心のある場所や人、明るい音楽に触れて過ごしましょう。資格取得や勉強、執筆、趣味のレベルアップなど、知的欲求が満たされる遊びで開運します。想像以上に忙しくなったら、しっかりと湯船に浸かる時間をとって。金運は◎。仕事運は過労に注意です。7月はリゾート地でラグジュアリーな旅をするのがおすすめ。

パワースポット

熊本県（天草）　長崎県（五島列島）　ドバイ

7月にリゾート地でラグジュアリーな旅がおすすめ。
遊びと仕事の切り替えが仕事への意欲に
つながるので、思いきりリゾートで発散して。

亥 I

全体運

運気が激しく動く一年です。出会いや別れが激しくなるので、流れに身を任せるのが吉。去るもの追わずを心がけて。自分に非がある場合は、しっかりとけじめをつけること。自分の考えを丁寧に説明するよう心がけ、人から誤解されないように気をつけましょう。SNSは慎重な言葉選びを。聞き役に回るのも◎です。動くときはひらめきや直感を大切にし、新鮮なものや季節の食べ物をとり入れて。計画しないで動くのもよいでしょう。心地よかったことは誰かにシェアし、自分を理解してくれる人との定期交流を。9月に観光地や世界遺産へ旅行をするのがおすすめ。

パワースポット

富山県（立山連峰）　スペイン

9月に観光地や、世界遺産などがある
歴史的な場所へ。
ネガティブな歴史を乗り越えた場所に足を運びましょう。

戌 Inu

全体運

後ろめたいこととは距離をおきたい一年。4月、5月は隠し事がトラブルに発展しやすいので、それまでに整理をしておきましょう。日頃から人に感謝し、謙虚に過ごしている人には大きなトラブルは起きにくいでしょう。落ち着いて行動するのが開運ポイントです。ご飯を食べるときに深呼吸してからゆっくり食べるようにすると吉。11月に温泉旅行でデトックスをするのがおすすめ。不毛な恋愛にのめり込みすぎると凶。真面目なお付き合い、落ち着いた関係が吉です。人を信用しすぎないように注意し、何事も誠実な対応を心がけましょう。違和感を覚えたら離れる直感が、災いを防ぐ道です。投資や契約まわりのチェックは慎重に。

パワースポット

山形県（湯殿山神社）　フィンランド

11月に温泉やサウナ旅で
デトックス・浄化するとよいでしょう。
トラブルやストレスを回避できます。

イラスト／中川貴雄　編集／中野桜子

よろこびがつなぐ世界へ
KIRIN
SPRING VALLEY BREWERY
スプリングバレー
SPRING VALLEY
感動を体験するビール。
KIRIN
JAPAN CRAFT BREWERY
1870 LEGACY
スプリングバレー
SPRING VALLEY
豊潤
496
クラフトビール
HIGH QUALITY LAGER
お酒
ALC.6% ビール
KIRIN
JAPAN CRAFT BREWERY
1870 LEGACY
スプリングバレー
SPRING VALLEY
シルクエール〈白〉
Silk Ale
クラフトビール
HIGH QUALITY ALE
お酒
ALC.5.5% ビール
STOP! 20歳未満飲酒
ストップ！20歳未満飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはリサイクル。
キリンビール株式会社

写真／石渡朋（青森：十和田）

1

2023
January
表紙／長崎：小値賀島（写真：松園多聞）

with you 70 years

CONTENTS

翼の王国

特集
長崎 海と暮らす旅
アジフライの聖地へ
018

特集
Vietnam Loves Bamboo
ベトナムと竹のしなやかな関係
036

迎春〝浮世〟十二支
開運パワースポット占い
004

翼の流儀 A New Ambitious Story
SAF〝持続可能な未来〟をつくる「影の立役者」
070

写真／勝恵美（ベトナム：ニンビン）

003 ごあいさつ
010 旅の記憶 ソウル／篠山紀信
012 松丸亮吾の謎解きde世界一周
014 究極のプライベートハワイを堪能するならココ
016 社員が見つけた! Local Premium通信
032 花空遊愉／赤井勝
034 私の“二枚看板”／中村鴈治郎
050 快適な空だけの旅／パラダイス山元
052 ニッポン47妖怪さんぽ 島根：瀬戸大将／森井ユカ
056 旅で解放する～箱根で滋養料理／竹下雄真

旅情報や取材の裏側も!
WEB「翼の王国」はこちらから

デジタル媒体では各ページのQRコードをタップすると
WEBサイトへ飛べます。
※毎月1日以降にQRコードからリンク先への遷移が可能になります。

058 旅で潤う～大分の鍾乳洞サウナ／笹野美紀恵
060 手仕事を訪ねて 青森：南部裂織／加藤ジャンプ
066 ライト、フライト／西加奈子
074 おべんとうの時間／阿部了・阿部直美
078 創造の目的地 葵／米原康正
080 これからの旅は、ドクターも一緒!

082 郵便飛行 085 ANAカレンダー 086 ANAグループからのお知らせ
096 ANA STORE@SKY 商品ラインナップ 104 SKY CHANNEL 106 ANAグループ航路図

翼の王国 No.643 2023年1月1日 発行：ANA X『翼の王国』編集部 〒103-0027 東京都中央区日本橋2-14-1 発行人：全日本空輸株式会社 制作：株式会社 光文社
編集統括：田邉浩司 編集人：小松伸司 スーパーバイザー：山下マヌー
編集：二村勉史、中野桜子、山下美咲、仲本剛、小嶋美樹、加藤ゆかり、服部広子、森坂瞬、藤沢緑彩、古川聡彦
デザイン：カメガイデザインオフィス／松澤順一郎、石川直美 スタジオギブ／山岡茂、山本雅一、野崎二郎、近藤礼彦
編集協力：株式会社キャストネット／川元賢司、所裕子 印刷：共同印刷マーケティングソリューションズ株式会社
【記事に関するお問い合わせ】株式会社 光文社 tel 03-5395-8150 【広告に関するお問い合わせ】ANA X株式会社 ライフサービス事業推進部 ml_notice_anamedia@ana-x.co.jp

©All Nippon Airways／Kobunsha2023 本誌掲載の写真・記事の無断転載および複写を禁じます。本誌に記載されている価格はすべて税込み価格です。

第4回

TOKYO ＼1,159km

旅の記憶

SHINOYAMA/KISHIN
篠山紀信

ソウル/1983

→目次に戻る

近くて遠い国――私たちは、よくこんなふうに、この国のことを語る。たしかに、私も初めてこの隣国を旅したときは、新鮮な驚きの連続だった。

たとえば、南大門市場。凄まじい活気と人熱に満ちた光景は、幼時の記憶の中の市場と重なって見える。だが、その一角、伝統装束を作る布を売る店に溢れる極彩色を目にした途端、いま自分は異国にいるということを、痛烈に思い知らされるのだ。そういえば中国でも中近東でも、私はこの不自然にすら思える原色を見せつけられてきた。それは、大陸の東端の半島でも同じだった。そして、ひとたび玄界灘を渡るだけで、不思議なことにその、目も眩まんばかりの色は消失し、世界は〝ワビサビ〟へと変貌するのだ。

じつのところ、私はこの隣国のことをよく知らない――。これが、オリンピック開催を控えて熱気渦巻くソウルの街で感覚した、私の旅の記憶だ。

「輪舞する、ソウル。」

謎解き de 世界一周 4

松丸亮吾&謎解きクリエイター集団RIDDLER（リドラ）がナビゲート

第４回の旅行先はフランスの首都パリ！
パリはヨーロッパを代表する文化の中心地だ。歴史的な建物を見ることができるだけじゃなく、ルーヴル美術館を始めとした様々な美術館で一流の美術品を見ることができるんだ。ちなみにパリは、セーヌ川に浮かぶシテ島を中心にぐるぐると発展してきたことから「カタツムリ」にたとえられることが多いんだって。
さて、ここではそんなパリをテーマにした問題を２問出題しよう。謎解きの旅に出発だ！

NAZOTOKI 1問目

凱旋門がある広場は、あるものにたとえられることが多いんだけど、それはなんだろう？　謎を解いて答えよう。

難易度 ★★★★★

ヒント
標識の左側の言葉が右側の言葉に変化しているよ。
地図と見比べて考えてみよう。

目次に戻る

NAZOTOKI 2問目

パリのシンボル・エッフェル塔の中には、ある施設があるんだ。それは何か、謎を解いて答えよう！

難易度 ★★★★★

ヒント
問題の指示通りに、エッフェル塔の中を見てみよう。
5文字だけ、エッフェル塔の中にある文字がないかな？

謎解きクリエイター

松丸亮吾

自身が代表を務める謎解きクリエイター集団「RIDDLER」（リドラ）での活動をベースに、メディア、ゲーム、イベントなど多方面で活躍する謎解きブームの仕掛け人。最高の「ひらめき体験」を生み出し、考えることを誰もが好きになれる世界をつくるため、活動中。書籍『東大ナゾトレ』シリーズは累計170万部を突破。

解答は83ページに掲載しています

松丸くんのアドバイス

同じ文章でも違う意味として捉えることで、問題が解けることがあるよ。今回ではエッフェル塔の問題がそうだね。「エッフェル塔の中」を「建物の中」ではない別の視点から考えてみよう。

Ryogo Matsumaru

州内唯一の〝ダブル５つ星〟ホテルという称号――

ESPACIO THE JEWEL OF WAIKIKIで究極の〝プライベート・ハワイ〟を

世界に冠たるラグジュアリーホテルがひしめくハワイの中でも、いま格別の注目を集めるホテル「エスパシオ ザ ジュエル オブ ワイキキ」。世界のセレブリティをも虜にするという、その魅力に迫った。

ワイキキビーチが世界でも有数の美しいサンセットを迎える頃――。

カラカウア大通りを歩く目敏い旅行者が空を見上げ、通り沿いのある建物の屋上からこぼれる灯りを、興味深げに眺める。

その価値を声高に主張することなく、凛とそこに佇むのは、〝ワイキキの宝石〟の二つ名を授けられた、究極のラグジュアリーホテル「エスパシオ ザ ジュエル オブ ワイキキ」。ひとたびドアをくぐれば、喧騒から解き放たれた〝完全なプライベート〟がゲストを待ちわびている。それを可能にするのが、スイートルームが1フロア1室、全9部屋のみという、その類い稀なる設計思想だ。それぞれが200㎡を超える室内にはキングサイズの3ベッドルーム、フルキッチン、ワインセラー等を完備し、時に専属シェフが振る舞う極上の懐石料理に舌鼓を打つプライベート・レストランにも早変わりする。

そして、冒頭の灯りの正体は、屋上に設えられた「インフィニティプール」。ここでも他のゲストと顔を合わせることなく、家族や気の置けない友人たちと〝ワイキキの中心〟からの絶景を心ゆくまで味わうことができるのだ。

ファシリティだけでなく、そのおもてなしもまた〝宝石〟の名に恥じないもの。専任のバトラーや、ルームウェアやドリンクなど、ゲストに合わせて準備されたルームセッティングは言

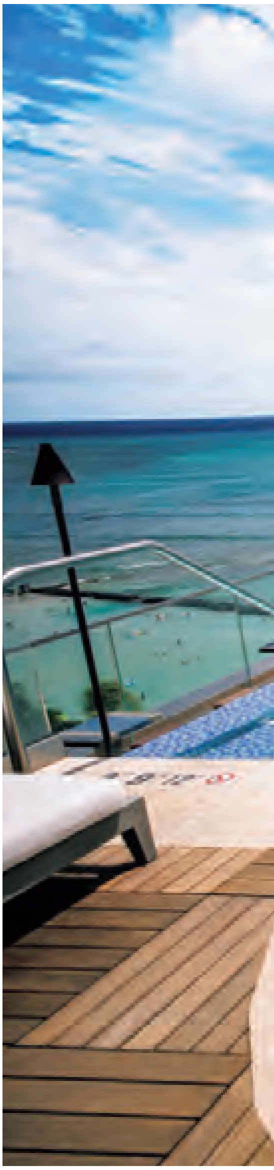
→目次に戻る

「BEYOND THE LUXURY」を掲げるエスパシオの内装は全てが一級品。イタリア産大理石のテーブルや、職人が手作業で仕立てたモロッカンランプなど、瀟洒なインテリアが心地よい空間を演出。また、ビーチを見下ろすラナイに設けられたプライベートジャグジーには、あまりの快適さに、初めてのハワイ観光を楽しみに訪れたゲストを3日もの間、部屋にとどめたという逸話も。

専用エレベーターで客室から直接アクセスできるインフィニティプールは、エスパシオのシンボルともいうべき存在。遮るものがない中、ワイキキの空と海、そしてプールの水面が溶け合うさまは、ここでしか味わえない幻想的な光景。24時間いつでも訪れることができ、美しい星空を眺めながらのプライベートダイニングも楽しめる。

5つ星を獲得したプライベートダイニング「無限(MUGEN)」で腕をふるうのは、エグゼクティブシェフのジェイソン・ヤマグチ氏。世界各国からの500本を超える希少なワインとともに、世界中から選りすぐった食材や提携農家による地元ハワイの特産物を用いた、その季節ならではのメニューを味わえる。

日本のオーナーならではのきめ細かな心遣いと、アロハスピリットが融合したサービスがエスパシオ流。専属のバトラーをはじめ、チームでゲストの心を掴むアイデアを生み出す。「買い物代行やワイキキ市内の送迎はもちろん、急遽入院することになったお子様のために、大好きなぬいぐるみを病室まで届けるなど、単なるサービスの枠にとどまることなく、ゲストの気持ちに寄り添います」と、ホテルマネージャーのVernon Hulihe'e氏。



うに及ばず、ゲストが心地よく、時にユーモアを感じられるような〝サプライズ〟も、ゲストを次々とファンへと変える秘密のひとつだ。「私たちのホテルは客室数が9室と少ないからこそ、それぞれのお客様に寄り添うことができます。お客様の気持ちを読み、するべきだと思ったことがすぐ実行できる。それこそ5分後にでも、です」と、ホテルマネージャーのヴァーノン氏は胸を張る。

プライバシーと、ホスピタリティ。ふたつの、極上の糸が織りなす贅沢が、旅慣れたハワイ通も唸るような、唯一無二のステイを約束してくれる。

ESPACIO
THE JEWEL OF WAIKIKI

ESPACIO THE JEWEL OF WAIKIKI
(エスパシオ ザ ジュエル オブ ワイキキ)

世界的な権威のある「フォーブス・トラベルガイド」2022年でホテル部門及びレストラン部門で最高評価のファイブスターを獲得。両部門での獲得はハワイ州で唯一。加えて、米国で80年以上の歴史を持つ「Diamond Award」にて、最高峰の「AAA ファイブダイヤモンド」を受賞し、3冠を達成。

2452 Kalakaua Avenue Honolulu, HI 96815
TEL: (+1) 808-376-7355 (米国国外のご予約専用)
全9室　1泊朝食付 5,000US ドル～／1室
URL: https://www.espaciowaikiki.com/

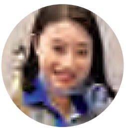
社員が見つけた！ Local Premium 通信 vol.3

絶品フードに美食レストラン、隠れた絶景から伝統を受け継ぐ逸品まで……。世界各国・日本各地に在住するANAグループ社員が、地元の“ちょっと特別”な口コミ情報をお届けします。

上品であたたかみのある有田焼アクセサリー

佐賀・有田

日本を代表する伝統工芸品をアクセサリーでも愛用しています。白磁の名窯・清六窯の磁土を使ったブランド「6.kiln」は、真っ白な素地に和紙染めの技法を用いて描かれた繊細なデザインが特徴で、オケージョンシーンやギフトにもぴったり。また「楠-kusunoki-」は、釉薬のバリエーションが豊富でカジュアルに楽しめます。

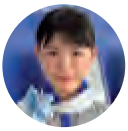


兼頭 理織／かねとう りお 2015年に客室乗務員として入社。「ANAチーム羽田オーケストラ」でサックスを担当。フライト業務や各地での演奏活動を通じて地域創生に興味を持ち、2021年より有田町役場に出向中。

観光客から地元民までみんな大好きないかの姿焼き

愛知・知多

中部国際空港から車で40分ほどに位置する知多半島・南知多にある『豊半』が大好きです。休日には本店に行き、お店の前に広がる伊勢湾を眺めながら、顔より大きな丸ごと１杯のいかの姿焼きを食べたり、直売のえびせんべいを食べたりしてリフレッシュしています。『豊半』主催で年に２度ほど開催される、知多半島の有名店が集結するマルシェもおすすめです。

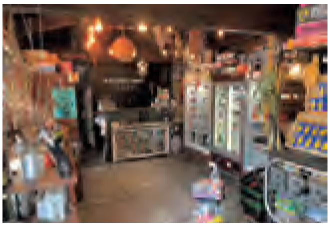


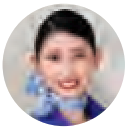
森 まひる／もり まひる 2019年にANA中部空港株式会社に入社。中部国際空港の旅客サービス部で勤務しながら、休日は同期や家族、友人たちとご当地グルメ巡りをしたり、温泉旅行を楽しんだりしている。

ビールが苦手な私もハマったオリジナルクラフトビール

熊本・大津

熊本県大津町のクラフトビール専門店『WITCH CRAFT MARKET』には、世界約15カ国のクラフトビールや熊本県内の自治体とコラボしたオリジナルビールがそろいます。私のお気に入りは、宇城産のデコポンを丸ごと使用した「UKIYONA BEER」。2023年3月に生まれ変わる熊本空港にも出店され、大津町オリジナルのクラフトビールも発売される予定なのでお土産にも！



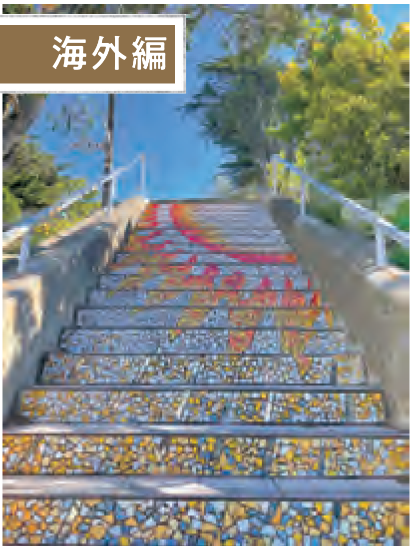


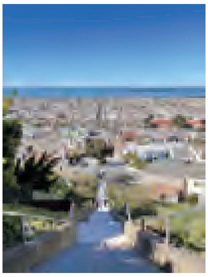
大塚 栞奈／おおつか かな 2018年に客室乗務員として入社。2021年12月より客室センターから大津町役場の商業観光課に出向し、主にふるさと納税業務を担当。趣味は地元グルメ巡りとウォーキング。

→目次に戻る

海外編

社員が見つけた!
Local Premium 通信
vol.3





美しいモザイク階段と その先の大パノラマ

サンフランシスコ

アメリカ・サンフランシスコの西側、モラガの住宅街にある「16番街タイルステップ」でカラフルなタイルのデザインを見るのが好きです。163段の階段すべてにタイルを使ったモザイクアートが施されており、楽しみながら階段を上りきると、眼下には広大な海の絶景が！　美しい海を眺めながらゆったりと過ごすことのできる穴場スポットです。

MARY JOY DONA-CRUZ　2013年からサンフランシスコ・サンノゼのオフィスにて勤務。週末には、地元の新たなスポットやリラックスできる場所を巡ったり、コーヒー専門店を回ったりするのが趣味。

レンタサイクルで巡る 絶景スポット

シンガポール

シンガポール旅行の際には、「イーストコーストパーク」から自転車を借りてのサイクリングをおすすめします。まずはシンガポールの街並みを一望できる海辺沿いの「ベイイーストガーデン」までサイクリング。公園の端まで行くと、「マリーナ・バラージ」と呼ばれるレクリエーションエリアにつながります。そこからの、ホテル『マリーナベイ・サンズ』の夜の眺めは特に壮大 です。

FU TRISTAN　2021年にANAに入社し、現在はシンガポールオフィス勤務。普段からヨガやジョギングを楽しみ、週末には友達とサイクリング旅行に出かけることも。

タイNo.1の滝も！ 手つかずの自然に癒されて

カンチャナブリー

タイ・バンコクから車で２～３時間ほどのカンチャナブリーは、いくつもの国立公園を擁する自然豊かな地。静かに休暇を過ごしたいときにぴったりのこの地を訪れたら、ぜひ「タイで最も美しい滝」といわれる、エラワン国立公園内の「エラワンの滝」に足を運んでみてください。ディナーには、クウェー川鉄橋の近くにあるレストラン『キリー・ターラー・リトリート』がおすすめです。

SUTTHIPORN AUSIRI　2016年からスワンナプーム国際空港にて勤務。現在は旅客サービス部門を取りまとめている。休日には友人や同僚たちとレストランやアトラクション巡りを楽しんでいる。

編集：小嶋 美樹

長崎 海と暮らす旅

NAGASAKI

全国屈指の海岸線の長さと港湾数を擁する長崎県の人々の生活は、海なくして語れない。松浦市が日本有数の水揚げ量を誇るアジをはじめ、タイやサバ、イカなどの漁獲量も豊富だ。一方で、恵みを享受しているからこそ、昨今の環境変化の深刻さも身近に。あらゆる生を支える海の尊さが、訪れる者へと強く語りかけてくる。

写真：松園多聞　取材&文&編集：山下美咲

↑「長崎 海と暮らす旅」はweb「翼の王国」でもお楽しみいただけます

入り江や岬が複雑に連なった地形は外海と内海の両方の特徴を長崎の海にもたらし、離島の多彩な様相をも形づくってきた。日本列島の西端に位置するため、日の入りは比較的ゆっくり。海に映る燃えるような夕日を目撃することも多々。

松浦市 MATSUURA

〝当たり前〟だったアジフライを、世界へ誇れる看板に

長崎は松浦に、アジフライあり――そんな評判が今、世間を賑わせている。松浦の漁港で水揚げされた鮮度抜群のアジを用いたサクサクでジューシーなフライを目当てに、県内外から多くの人が訪れるのだという。市内の飲食店ではそれぞれ自慢のアジフライを提供し、派生グッズや催しまで展開。今や老若男女を巻き込んでいるブームの火付け役が、友田吉泰（よしやす）市長だ。

「松浦に住む人のかつての決まり文句は『何もないところ』。それをなんとかしたいと思い、市長選挙の公約に〝アジフライの聖地〟を掲げたのが始まりです。松浦市には20年以上前から〝アジの水揚げ量日本一〟と書かれた看板が点在していましたが、地元ではあまりに身近で当たり前すぎて、そのことを十分に活かしきれていませんでした。でもそれって、実はすごいことでしょう。そんな宝物を、地域おこしに使わない手はないと考えたのです」

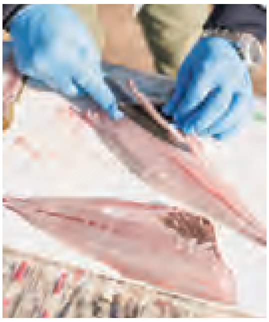
　ただしそんな〝聖地化〟も、ひと筋縄で実行できたわけではない。「当初はさまざまな方に『アジフライでよそから人が来るわけない』と口を揃えて言われました。だからまずは、市内の飲食店をまわって協力をお願いするところからスタート。市役所の職員一人ひとりの頑張りも本当に大きいです。徐々に雑誌やテレビで紹介され知名度が上がり、今や〝アジフライの聖地〟は市民の誇りに。離島も含め松浦全土でひとつになれる、貴重なトピックになりました」

　数ある食べ方の中でもフライを選んだのは「刺身嫌いな人はいるけれど、フライが苦手な人は少ない」と考えたから。「子どもから大人まで楽しめ、外国人にも受け入れやすい。松浦のアジフライのおいしさを、ゆくゆくは世界に広めたいです」

釣って捌(さば)いて調理して。心からのおいしさを分かち合う

腕利きの料理人によるアジフライの多彩な展開に加え、松浦の魅力の新たな可能性を切り拓くはずと友田市長も注目しているのが、アジを自分で釣り、その場で調理して食べるという贅沢なアクティビティ。「松浦党の里 ほんなもん体験」では、地元の漁師とともに漁船で海へ出てアジを釣り、近くの離島である青島の港でフライにして食すプランを新たにスタートさせた。

　天候やその他諸条件に左右されるものの、まったくの釣り初心者でもサバかと見まがうほど大きな30㎝以上のアジが釣れる日も。海から上がってすぐに衣をまとい油へダイブしたアジフライは悠々と反り返り、外はサクサク、中はホクホクと極上の味わいに。「釣れたてのいちばん新鮮な状態のものを食べてもらい、その場で喜びの声を聞けるというのは、魚といつも生活している身として大変うれしく思います」と、インストラクターとして同乗する漁師で、青島体験振興会会長の山下與範(くみのり)さんは語る。港で釣りに興じる島の子どもたちとの温かな交流でもまた、アジフライが人をつなぐ力を実感させられるのだ。



松浦党の里
ほんなもん体験

松浦市の農漁村の生活に興味を持つ人々へ“本物”の交流を届ける活動の一環として、修学旅行生から外国人まで幅広く受け入れる。もともと魚嫌いな子から「おかわり」の声が聞けることも少なくないとか。
www.honmono-taiken.jp

食事処 海道

2022年10月に元寇船（げんこうせん）の碇（いかり）が引き揚げられたことが記憶に新しい、松浦市の鷹島エリア。島で信頼する漁師から魚を仕入れる「海道」は、開店時刻と同時に行列ができる人気店のひとつ。「これがアジ⁉」と驚くほどの大きさながら、しっとりとまろやかで繊細な味わいは、－40℃で瞬時に冷凍して新鮮さを保つ、徹底した温度管理によるもの。

長崎県松浦市鷹島町神崎免91-7
☎0955-48-2950

アジフライの概念を変える、ローカルの名店

海上屋台 三軒屋

鷹島エリアの「三軒屋」は、「新鮮な魚をおいしく食べてほしい」という想いから漁師が始めた、海に浮かぶ食堂。仲間からその日の朝どれの魚を仕入れ、できるだけノンフローズンで提供している。天然ものの新鮮な身は空気を含んでいるので、すぐに油の表面へ上がってフワフワに。さっぱりとした手作りのタルタルソースと絶妙なハーモニーを奏でる。

長崎県松浦市鷹島町阿翁浦免遠泉地先
☎0955-48-3251
http://sangenya.net/index.html

味楽（あじよし） きらく

メディア出演も数多い「きらく」は、可能なかぎり店主自らが船を出し、釣りアジを調達して話題に。しっかりとした食感と軽さ、柔らかさが共存する味わいは、釣ってひと晩寝かせるこだわりによって実現。生パン粉を用いて揚げる軽やかな身に香り高い風味とコクをプラスするオリジナルのニラソースや、定食に添えられる釣りアジの刺身も必食だ。

長崎県松浦市今福町東免1-11
☎0956-74-0361

Matsuo Nouen + Coffee

松浦市で三代続く種苗園芸店が営むコーヒースタンドでも、アジフライをサーブ。「“聖地”であれば14～16時頃、ランチとディナーのあいだの時間帯もアジフライを食べられるようカバーすべき」という店主の粋な計らいにより、フレッシュな野菜とオーロラ風ソースを合わせた、ブレイクタイムにぴったりのサンドイッチが楽しめる。

長崎県松浦市志佐町浦免1252
☎0956-72-0267

カラフルでポップな アジフライグッズも人気

絶品のスペシャルティコーヒーを楽しめるのみならず、店内にはアジフライグッズや地域の特産品を購入できるショップスペースも。ステッカーやピンズ、保冷バッグ以外に、地元の飲食店やスポーツチームでユニフォームのようにも使われているハイセンスなTシャツや扇子、風呂敷など、種類も豊富。

デザートにも、アジフライ

揚げ物のみならず、かわいらしい スイーツに形を変えて市場を席巻中！

お菓子のちあん

地域に根ざした和洋菓子店が手がけるふわっとエアリーで軽い食感の「ガトー茶コラ」は、松浦産の粉末緑茶を使用して奥深く濃厚な風味に。発酵バターを使って香り高く仕上げた、アジフライの焼き印入りのマドレーヌも。

長崎県松浦市志佐町里免335
☎0956-59-7867

百枝製菓舗

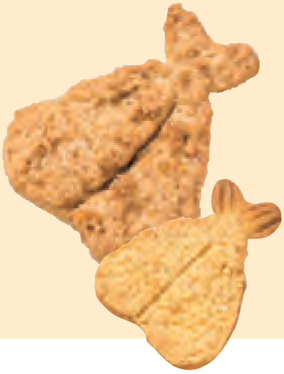
松浦で三代続く伝統を誇るこちらでは、こだわりの隠し味を忍ばせたしっとりコクのあるカステラや丸ぼうろといった長崎らしいスイーツに、アジフライの焼き印を。焼き印部分はほろ苦く大人な味わいで、クセになるリピーターが続出。

長崎県松浦市今福町浦免453
☎0956-74-0413

おやつ屋 うぃーた

2021年にオープンした、無店舗型の菓子工房。オリジナルの型でつくった大きなオートミールクッキーと松浦の「みすみ養鶏場」の卵を使用した小ぶりのクランブルクッキーは、異なる食感と優しくふくよかな余韻がやみつきに。「味楽 きらく」で限定販売。

https://vita-mtr.wixsite.com/oyatsuya



福井製菓店

今年で創業100年を迎える老舗からは、イチゴやバナナなど9種のフレーバーと3種のソースの「お菓子なアジフライ」が登場。柔らかな焼きドーナツのテイストと、チョコやクランチを駆使した再現性の高い見た目が楽しい。

長崎県松浦市今福町東免11-7
☎0956-74-0402

イワシにかけて食べたり風呂に浮かべたりと地域に根づいた伝統果実である「ゆうこう」は、食の世界遺産「味の箱舟」にも認定。酸味が強く、魚の切り身の褐色化を遅らせる抗酸化作用も報告されている。

伝統の柑橘を餌に。フレッシュな発想が生む新たなブランド魚

　松浦市でアジが盛り上がりを見せる一方で、長崎市の戸石町で生まれた初のフルーツ魚も名声をほしいままにしている。「戸石ゆうこうシマアジ・真鯛」は、長崎市でも限られた地域でしか生産されない柑橘在来種の果皮を、魚の餌として採用。事業を一手に担うのは、若手養殖業者の長野陽司さんと西元崇博（たかひろ）さんだ。「もともとはトラフグの養殖をやっていて、今も扱っています。あるときシマアジの飼育を始めたタイミングで、運悪くもコロナ禍に。それまでと違う付加価値を求め市に相談したことがきっかけで、ゆうこうを餌に取り入れはじめました。すると臭みがなくさっぱりとまろやかな味になり、お客さんから『養殖の概念が変わった』という声をいただいたり、以前は天然ものしか使わなかった飲食店が仕入れてくれたりするようになったんです」と、二人は話す。

　価格変動や魚の病に悩まされても幼馴染（おさななじみ）の二人で支えあい、自分たちで販売まで行う。「海外輸出もしてみたいし、ゆくゆくは養殖魚専門の飲食店もやってみたい。〝養殖〟であることを、むしろアドバンテージにしたいんです」

海鮮料理 わかすぎ

「戸石ゆうこうシマアジ」や「戸石とらふぐ」はもちろん、戸石町の「たちばな漁港」の魚を使った地域の海鮮料理ならこちらへ。芸術的なお造りやゆうこうシマアジ丼に加え、季節に応じアジフライやカキフライも人気を集めているとか。
長崎県長崎市戸石町681-29
☎095-838-3223

長崎市戸石町 TOISHI

養殖業者は販売に関わらないという従来のやり方にとらわれず、売り先を見つける段階から自分たちで取り組む長野さんと西元さん。「大変だけど、消費者の人々の声が直接聞こえるので続けています。長崎市の滑石（なめし）で『昌賢鮮魚』という養殖魚の小売店も始めました」（西元さん）

昌賢鮮魚（まっけん）

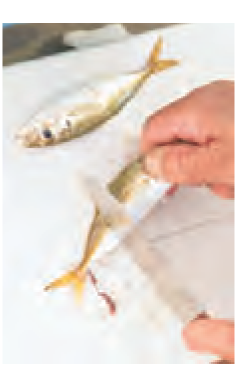
長崎県長崎市滑石3-19-5
☎095-894-7479
https://makken-fresh-fish.com

小値賀島 OJIKA

島旅で体感する、人々と海との深いつながり

続いて海を渡り、五島列島の北に浮かぶ小値賀島へ。かつてアワビ漁などで栄えた歴史を有するが、今は日本の原風景を残す〝美しい村〟のひとつとして、懐かしい様相を呈している。実はこちら、〝釣り好きの天国〟と呼ばれるほどのロケーション。海や釣りがごく自然に人々の生活の一部となり、波止場には釣り竿を手にした島民の姿もちらほら。島のツーリズム協会が手配する「初めての魚釣り体験」では、島の住人を師と仰ぎ、堤防釣りに挑戦できる。

釣れるのは、大半がアジ。リールのついていない延べ竿を渡され一抹の不安を感じるのも束の間、島の〝お父さん〟たちが優しく迎え入れ、背中を見せて手ほどきしてくれる。インストラクターを務める中川一也さんも、そんな頼もしい〝お父さん〟の一員だ。「訪れる人に島の暮らしや海での体験を楽しんでもらえるのがやりがい」と話す。暮れなずむ空を見上げて「今夜はイカ釣りに出かける予定」と少年のように目を輝かせ、海という大自然とともにある小値賀での生き方をひしひしと感じさせるのだった。



釣った魚を、夕飯の食卓に並べてもらう

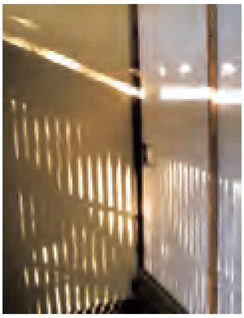
釣果を存分に確保したら、次は〝お母さん〟にバトンタッチ。滞在する古民家のキッチンで、旬の野菜や魚を中心とした料理を手ほどきしてもらえるのが「古民家で島ごはん」の体験プランだ。料理長は〝お母さん〟。ハウツーを教えてもらいながら、一緒に食事をつくっていく。

濱元(はまもと)照美さんのご家族は、牛を育てる肉用牛農家。小値賀島の名物となっている慣習に牛の放牧があり、そんな〝小値賀らしい風景〟の裏話も話題にのぼる。この日のメニューは、20匹近く釣れたこのうえなく新鮮なアジの唐揚げと押し寿司、ウニとトコブシの茶碗蒸しに、小値賀の名産であるイサキのマリネサラダとタイのすり身のお吸い物、自家製の漬物。アジは港ではらわたを取り除く下処理をしているため、洗って水気を拭いたらすぐに塩コショウと小麦粉をつけ、そのまま揚げる。「大変やけん、お客が来たときにしかつくらんけど……」と照れ笑いを浮かべつつ指南してくれた押し寿司は目にも華やかで、島のおもてなし精神を窺い知る手立てに。

民泊の受け入れも行っているという濱元さん。「小値賀らしい料理を楽しんでもらいたい」と、豊かな食とはなんたるかをひたむきに、気前よく教えてくれた。

ベージュのかまぼこは、小値賀名物の「すぼかまぼこ」。刺身にできるほど新鮮なアジを100%使用するため、凝縮した旨味が味わえる。

おぢかアイランドツーリズム
☎0959-56-2646
https://ojikajima.jp



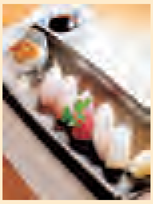
OJIKA

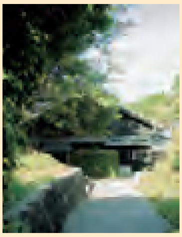
懐かしく新しい癒しに浸れる古民家ステイ

小値賀島での滞在スタイルでぜひ検討したい選択肢のひとつに、島に点在する古民家の一棟貸しがある。築100年以上の木造建築をフルリノベーションし、レトロな趣とシックなモダニティが見事に共存する美しい空間へ。武家屋敷や漁師の家など建物の背景はさまざまで、それぞれに、刻んできた悠久の時を忍ばせる表情がある。上の写真の「鮑集」には、広い土間を活かした快適でスタイリッシュなアイランドキッチンが。さらに、ダイニングスペースからの漁港を見渡すパノラマビューは圧巻だ。じっと見つめていると、タイムラプスモードで撮影したコマ送りの映像の中に放りこまれたような感覚に陥る瞬間があるかもしれない。

そんな美しい風景を切り取る窓をはじめ、リビングや座敷に広く光を取り入れ、天井を高く使うための工夫がそこかしこに。心と体の芯から、とろけるようにくつろぐ時間を約束してくれるのだ。

旧家の屋敷で地産の海の恵みを味わう





古民家レストラン 敬承 藤松

ステイせずとも古民家の由緒正しい佇まいと優しい温もりに触れたいなら、築160年の屋敷を改装した「藤松」へ。一本釣りで調達したイサキのみが認められるブランド魚の「値賀咲」や落花生豆腐など、海の幸を中心とした上質な食事に舌鼓を。

長崎県北松浦郡小値賀町前方郷3694
（「藤松」と「鮑集」の予約もおぢかアイランドツーリズムへ）

ビーチクリーン体験

小値賀島では、来訪者が気軽に環境保護活動に参加できるようフェリーターミナルで「クリーンキット」を販売し、自発的なごみ拾いを呼びかけている。引退した船の大漁旗を島の女性たちがリメイクしたバッグの中には、オリジナルデザインの軍手と45リットルのごみ袋が。島民たちが定期的に清掃活動を行っており、一見美しく見える砂浜でも、プラスチックごみが海の向こうから毎日無情に流れ着いている。ポーチ代わりのつもりで気軽にキットを手にするところから、島のエコに協力してみては。

大漁旗を使ったショルダーバッグは、色もデザインもすべて一点もの。裏地にはまた別の色柄の旗が使われており、お気に入りを見つけるのも楽しい。

海への感謝を行動に。旅の新たな過ごし方

用意されているカラーは赤、青、黄、緑、黒の5色で、組み合わせは自由。制作体験の時間がない場合は、ターミナルのショップで既製品を買うだけでも環境保全の一助に。

SEA YOU AGAIN ワークショップ体験

海に流れ着き拾われたプラスチックごみを、5色の小さなダイス状にカット。そのチップを型に入れ高熱でプレスし、はみ出した部分を型抜きの要領できれいにカットして、小値賀らしいシカや落花生の形のブローチをつくる。ビーチクリーンに出かけた際に自分で拾ったプラスチックごみをハサミでカットし、使用することも可能。ごみをアートに昇華させる〝再利用〟を楽しく肌で感じながら、きれいな海への貢献の意識を高めることができる。

おぢかアイランドツーリズム
☎0959-56-2646
https://ojikajima.jp

大切な海を守るために、立ちあがる人々

豊富な水産資源に触れてきたからこそ、昨今の海の環境変化にいち早く気づいて警鐘を鳴らし、行動する人たちがここ長崎にいる。対馬で水産業を営む犬束(いぬづか)徳弘さん、祐徳(ゆうとく)さん親子は、一家をあげて多角的な活動に取り組む第一人者だ。２０２２年に新たに始めた「海遊記」は、「少しでも多くの人に、できるだけ楽しい方法をとりながら海の窮状を知ってほしい」と考案した〝漁師が直接語り見せる〟という画期的なクルーズ体験。マグロやサバの養殖場を見学したのち、海の中が砂漠化する「磯焼け」や海外からの漂着ごみの現場へ。最後は磯焼けの原因となっている食害魚たちを釣りあげて、海のリアルな〝今〟を知る。

「アワビもサザエもイカも小魚も、海藻あってこそ繁殖できるもの。でも近年は、食害魚たちが異常繁殖して海藻を食べつくしているのです」（犬束徳弘さん）

体験のあとには、食用処理が大変なゆえに疎まれてきた食害魚たちを直営の飲食店でおいしく食べ、数を減らす手助けをするのもおすすめだ。

海遊記
長崎県対馬市美津島町久須保668
（丸徳水産工場）
☎0920-54-3002
（食害魚の料理については肴(さかな)や えん
〔☎0920-54-5081〕へ）
https://marutoku-suisan.com

[→目次に戻る]

平戸市 HIRADO

頑張る人を助けるCO_2対策。燃料の〝地産地消〟を目指す

松浦でアジフライを提供する飲食店などから出た廃油を回収し、ディーゼル車を走らせるバイオ燃料へ。平戸市で浄化槽の維持管理、清掃業を営む「鶴丸設備」の取締役を務める上田博之さんは、そんな次世代の取り組みの中でも日本一を誇る純度の燃料を精製し、地元企業のCO_2削減の助けとなるべく奔走している。さらに「燃料製造の過程で生まれるグリセリンが、洗剤や土壌改良肥料になることも発見。水に溶けて微生物の食糧になり、界面活性剤を使用しない洗剤は、海にも優しいんです」（上田さん）

大村市 OMURA

市民も海の生き物も憩う色とりどりのビーチ

長崎空港至近の「ガラスの砂浜」では、ごみが溜まり生物の住めなくなった環境を再生するため、廃ガラスを砕いてちょうどよい大きさの砂粒に。見事に水質を改善させ、訪れる人を癒している。

ガラスの砂浜
長崎県大村市森園町148

長崎市 NAGASAKI

〝好き〟の気持ちを大切に漁師と学生が組むタッグ

ウニが海藻を食べつくして起こる磯焼けに歯止めをかけるべくボランティアを始めたのが、長崎市内の大学でダイビングサークルに所属する学生たち。地元の漁師と協働し、定期的な駆除活動に取り組んでいる。「好きなことが環境保護に役立つ喜びを知り、環境問題そのものにも興味が湧いてきました」と、「長崎大学全学スキューバダイビングサークル ISANA」部長の西浦有紀さん。平戸市や南島原市など、市外の漁協からも声がかかっているそうだ。

花空遊愉

花と出会う、花と遊ぶ。

vol.3

今月の花

ダリア

原産国 メキシコ

装花・文 赤井勝

→目次に戻る

旅先での一期一会——、この装花を制作しながら、私はそんなことを考えていました。

中南米原産のダリアは19世紀、ヨーロッパ各地に、そして江戸時代後半にはオランダを経て日本に渡ってきました。多くの育種家が品種改良を重ねた結果、多種多様な花色、花容をもつ数万の品種が作られたのです。花弁の先が尖ったもの、丸みを帯びたもの、波打っているもの、カールしているもの。色もさまざまです。なかには中央の4分の1ほどだけに真っ赤な花弁を持つ、アシンメトリーな花も。これは、交配前のルーツの特徴が不意に現れたもので、私はそんなダリアを目にすると、たとえ品種は同じでも、同じ花はこの世に二つとないという、植物の妙を強く感じます。

そして、その感覚は、旅ととても似ていると気付いたのです。

季節や時間帯、天候によってまったく異なる光線。それに、旅人の背丈ごとに目線の角度も違う。たとえ誰もが知る有名な観光地だとしても、そこで目にする光景は、その人だけの、その瞬間だけの、特別な邂逅（かいこう）なのだと。

ふたたび巡り逢うことの叶わぬ瞬間の大切さを、ダリアは私に教えてくれたのかもしれません。

赤井 勝／あかい まさる
65年、大阪生まれ。花を通じ心を伝える自らを「花人」と称し、自身の飾る花を「装花」と呼ぶ。08年、北海道洞爺湖サミット会場を花で飾り、09年、ローマ法王ベネディクト16世にブーケを献上。13年、伊勢神宮式年遷宮では献花奉納し、17年、フランスのルーブル王宮内パリ装飾美術館で開催の「JAPAN PRESENTATION in PARIS」でも桜の装花を担当。

私の
“二枚看板”
其ノ四

絵：矢野元晴

中村鴈治郎

なかむら・がんじろう◎59年、京都生まれ。祖父は上方歌舞伎の名優・二世中村鴈治郎。父は〝人間国宝〟四世坂田藤十郎。母は参議院議長も務めた扇千景。67年、歌舞伎座『紅梅曾我』で中村智太郎を名乗り初舞台。95年、48年ぶりに上方歌舞伎の名跡、五代目中村翫雀を、15年には、大阪松竹座にて四代目中村鴈治郎を襲名。はんなりした所作で、人間のおかしみと切なさを見事に表現する大阪の顔、令和の〝がんじろはん〟。

シュウチャクシゴクニサブラヘバ

公演で日本全国、さらには海外も回る歌舞伎俳優たち。彼らの舌を魅了した「祝着至極」のメニューを毎月２皿ずつ、紹介します。第四回は上方歌舞伎を代表する人気俳優。

今回は皆さんに〝上方の味〟を紹介いたしましょう。

１店目は、私のホームグラウンド・大阪松竹座からすぐの「活魚料理 あら磯」。ここは、関西人が大好きなふぐを、手ごろな価格で美味しくいただけるお店。５、６年ほど前、（松本）幸四郎さんが「にいさん、いい店を見つけましたよ」と教えてくれて。以来、通い詰めております。

こちらで私がいただくのは焼きふぐ、それにふぐのぶつ切り。もちろんお鍋も、てっさも美味です。でも私は、焼きふぐとぶつ切り、もうそればっかりです（笑）。

お店の詳しい情報は
web［翼の王国］でも
←こちらから

店内の水槽で泳いでいるふぐを、その場でしめ、お塩か、お醤油で下味をつけた切り身を網焼きにしていただく……、これが絶品。よく「ふぐは味がない」なんて言う人、いますけど。ちゃんと味わってくださいね、しっかり味、ありますから。

ぶつ切りもオススメです。大ぶりの切り身を、新鮮で甘い白菜と一緒に食べるんですが、私はてっさよりも、断然こちらが好みですね。焼きふぐにぶつ切り、どちらも困ったことに、お酒がどんどん進んでしまいます(笑)。ひれ酒も最高ですよ。

もう1店、紹介したいのは「やきやき三輪」。ネギ焼きやそばめしもある、関西風の鉄板焼きのお店です。本店は大阪なんですが、私がお邪魔するのはもっぱら東京の恵比寿店、それにホノルルにあるハワイ店です。先年、他界した父、それに母も大好きで、ホノルルのお店は、家族でよくうかがいました。

ここで必ずいただくのが、ホルモンキムチ豆腐焼き。ピリ辛でお酒のアテにピッタリなんです。いっぽう父は、なにわ黒牛のステーキをよく注文していました。ステーキをパンにのせて供してくれて。ステーキを終えると、肉の旨味と脂を含んだパンを、もう一度、鉄板でカリカリになるまで焼いてくれる。これが、最高に美味しい。私にとっては思い出の味でもあります。

大阪で、東京で、そしてハワイで……、上方の味を堪能しながら、上方の歌舞伎に少しでも思いを馳せていただけましたら、私といたしましても、祝着至極に存じます。

活魚料理
あら磯

大阪府大阪市中央区
千日前 1-8-2
tel：06-6211-9999

「父も私も汗っかきで。父子で汗だくになって食べたのも、いい思い出です」

やきやき三輪
東京・恵比寿店

東京都渋谷区恵比寿西 1-3-13
グランドヘリテージ 1F
tel：03-5422-3638

 このページの挿絵を描く水彩画家・矢野さん初の著作『水彩印象画法で描く風景画』(グラフィック社)が発売中です。

Loves Bamboo

ベトナムと竹のしなやかな関係

古くからベトナムの人々の生活と文化に深く関わってきた竹。国の発展によりそれに代わる利便性の高いものが増えても、新たな価値と存在感を放つ。そんな竹とベトナムの人々との関係を探りに、ハノイ、ニンビン、ダナン、ホイアンの旅へ。

「ベトナム特集」は
web『翼の王国』でも
お楽しみいただけます

写真：勝恵美　取材＆文：山下マヌー　コーディネーション：モアプロダクションベトナム　編集：山下美咲

Vietnam

細部にまでベトナム文化が宿る「ナマン リトリート」（P42 に詳細）。写真左のラウンジスペースはベトナムの伝統的な太鼓を模したもの。また右のレストラン棟の内装では全体を壺に見立て、米や穀物などベトナム人にとって大切なものが壺の中に降ってくるさまを表した。

古くて新しい。ベトナムの生活に根ざしてきた、竹

「なくてはならないもの」
ベトナムの人に竹について尋ねると、多くの人がそう答える。家や家具、籠（かご）などの生活必需品から、楽器や水パイプなどの嗜好品を作る材料、さらには料理の食材としても用いられる、不可欠の素材。10世紀半ば、中国との争いにおいて、武器として竹が使用されていたという話が残っていることから、ベトナムと竹の関係の始まりは1000年以上も前に遡（さかのぼ）るといわれている。しかしほかの国々にも竹は存在しているというのに、何故ベトナムだけが強い繋がりを保ってきたのか？　その理由は、種類の多さ。ベトナムには約250種もの竹が存在する。柔軟さや芯の太さ、皮の厚さなどに違いがあり、それぞれの特徴を活かした加工や細工を施すことで、さまざまなものに形を変えることができるのだ。加えてベトナムの気候が生育に適しているため、竹はほぼ全土に生えている。いつでも簡単に手に入る竹を使って家具や

台所用品、農機具や漁具など、必要なもののほとんどを作ってきたというのは、必然だったともいえるのだ。

生活に欠かせない存在になっていく過程で、竹は人々に富と技術も与えてきた。水辺の村では川魚やエビを捕る道具として魚籠(びく)を編む技術が生まれ、それらの籠は自転車に積まれ、ベトナム各地へと売られていった。またある村では竹ひごを作る技術を活かし、年間何百トンもの線香の軸を生産。竹は村人たちを潤していったのだ。

化学薬品も肥料も不要。そのうえ成長も早い。一日に1メートル近く伸びる日もあるというから驚きだ。近年竹はカーボンフリーでサステナブルな素材として、世界のファッションメーカーやアパレルブランドからも注目され始めている。それはまたベトナムにおいても同様。人々によって新たな用途と活用法を見出され再生しながら、この先もしなやかな関係が続いていくのだ。

世界を驚かせるバンブーアーキテクツ

建築の新たな可能性を見出したと世界的に高く評価されている、ベトナム出身の建築家ヴォ・チョン・ギア氏の建築作品。彼にとって「竹」とは？　また、竹建築の魅力とはいったい？

「ベトナム人にとって、竹はいつも心の中に存在している特別なもの。日本留学中に改めて竹のよさに気づき、『帰国したらベトナムの気候にマッチする建築をやってみよう』——そう思ったのが竹の建築を手掛けるようになったきっかけ。竹の建造物の最大の魅力であり特徴でもあるのが、空間の広がり。建物に足を踏み入れた瞬間、『うわっ、なんだこれ！』と驚きますよ。一本の小さな竹でも、それが合わさると巨大な建築物を作ることさえ可能になるのです。土台以外、すべて竹。素材の特徴を活かして加工し、重ね合わせて自在に空間を作りあげているということに、皆さん驚かれます。これはベトナム人を竹に喩える際に語られる、『一人では弱いけどみんなで力を合わせれば不可能なことはな

Vietnam Loves Bamboo

い』という言葉にも通じていますね。

もちろんサステナブルな素材としても竹は優れています。鉄やコンクリートを使うよりリーズナブル。ベトナム国内なら簡単に入手でき、環境に負担もかけません。そのうえデザインの自由度も高い。デザイナーや建築家たちが竹を見直し、使い始めているというのは、ある意味当然の流れといえるのかもしれません。加えてデザインが同じものなら、大きくしたほうが建築費や手間を抑えることが可能だという一面もあるんです。

地球のためにも、この先もっと竹の建築が広がっていくことを期待しています。もちろん日本にもね」

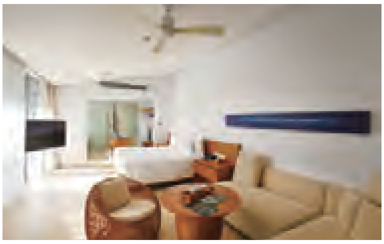
ヴォ・チョン・ギア
(Võ Trọng Nghĩa)

1976年、ベトナムのクアンビン生まれ。日本へ留学し、東京大学大学院などで学んだのち、ホーチミン市に「ヴォ・チョン・ギア・アーキテクツ」を開設。アーキテクツ・オブ・ザ・イヤー、国際建築賞、グリーングッドデザイン賞ほか受賞歴多数。早稲田大学博士学位取得。

〃デザイナーや建築家たちが
竹を見直し使い始めているのは
当然の流れなのです〃

ニンビンのクックフォン国立公園内に誕生した郊外リゾート内のレストラン。広さ 1,000 ㎡の巨大空間を作るのに使われた竹の数は、約 17 万本。「かつてベトナム北部にあった王朝をイメージしつつ、大きな建造物にチャレンジしたくて、このようなデザインになりました」とギア氏。こちらの建物を囲むようにバンブーヴィラが立ち並ぶ。

Vedana Resort
Thôn Đồng Tâm, Xã Cúc Phương,
Huyện Nho Quan, Tỉnh Ninh Bình
www.vedanaresort.com.vn



ベトナム文化の香りを随所に感じるリゾート。部屋はプライベート感の高いプールヴィラのほか、ホテルタイプやアパートメントタイプも。

竹が彩りを添えるリゾート滞在

国を挙げて開発が進むダナンのビーチエリア。外資系チェーンホテルも数多く進出する中、「ベトナムの文化を伝えるリゾートを目指した」のが「ナマン リトリート」。北部地方に伝わる伝統的技法で石を積み上げ、昔のハノイの路地を再現したり、赤土で有名なクーラン村の土を使った焼き物で、巨大な壁にベトナム農民の一年を通したストーリーを描いてみたり。客室内には著名なアーティストの作品がさりげなく〝展示〟され、さらにレストランで提供される春巻きのライスペーパーは、伝統的な方法で特別に作らせたものを使用するというこだわりよう。

「リゾートのコンセプトを表すアイコンとして、絶対に竹の建造物を作りたかった」というオーナー

Naman Retreat
Đường Trường Sa, Phường Hòa Hải, Quận Ngũ Hành Sơn, Đà Nẵng
https://namanretreat.com

の強い思いを叶えた建物として鎮座しているのが、本特集扉ページの写真を彩るレストラン棟とラウンジスペース。ベトナム文化への愛にあふれたリゾートのシンボルとして、竹を印象的に配した建物でなくてはならなかったのだ。

コミュニティが生まれる憩いの場所

竹の建造物は断熱、防寒に手間がかかる。それを解消するためのひとつの方法が、こちらの建物のようにガラスを使うということ。外の空気を遮断することで、暑さや寒さをしのぐことができる。

Tre Coffee-Lounge & Dining
Khu đô thị Casamia, Thôn Võng Thị,
Xã Cẩm Thanh, Hội An, Tỉnh Quảng Nam

ダナンとホイアンのほぼ中間地点に建てられた高級ヴィラヴィレッジ、「カサミア」内にある「チェー（ベトナム語で竹）」という名のカフェ。「竹はベトナムを象徴するもの。みんながこの場所に集まり親しみを感じ、新たなコミュニティが生まれていくことを願って竹の建物にしたのです」（マネージャー・フックさん）

次世代に繋げたい、伝統技術とモダンデザイン

「ベトナム人にとって竹は文化そのものなのです」と、ホイアンでバンブーワークショップを営むタンさんは語る。彼がワークショップを始めたきっかけは、ある危機感から。「経済発展により若い人が竹からどんなものが作られるのかということさえ知らなくなり、このままでは村の竹加工の技術が失われてしまうと考えました」

そこで、伝統的な加工技術を活かし現代的なデザインのものを作ることから始めたという。「お年寄りの技術者は、技術を持っていても、昔ながらのデザインのものしか作れない人がほとんどです。デザインが古ければ製品として見向きもされず、結果的に竹と関わる人がいなくなってしまう。海外からの観光客やベトナムの若い人たちに、竹のよさと技術を伝えていきたいのです。興味を持ってもらい、現代的なものと伝統技術とを組み合わせて新しいものを生み出して、循環させていく。そうすることでベトナムの竹文化と伝統を繋げていける。そのことは同時に、竹に関わっている人々の生活や暮らしを支えることにも繋がっていきます」

なるほど。それはつまり、観光客であっても伝統技術や人々の暮らしを守るために協力できることがあると、そう言ったら言いすぎだろうか？

「いいえ、そんなことはありません。日本の皆さんがここへ来て竹と触れ合うことは、私たちベトナム人の文化と伝統を理解し繋げていくうえで、大いなる励みとなることに間違いはないのですから」

Vietnam
Loves
Bamboo

Taboo Bamboo workshop
Thôn Thanh Tam, Xã Cẩm Thanh, Hội An,
Tỉnh Quảng Nam.
https://taboobamboo.com

〝竹はまた、発展の陰で
置き去りにされがちな人々を
支えてもいるのです〟

世界で愛されるベトナム発の竹グッズ

ローカル客やレストランに加え、イケアや無印良品など海外との取引も盛んに行う「バンブー ホーム」。「ベトナムには竹についての物語がたくさんあるし、誰もが子どもの頃から親しみを持っています。竹は細工がしやすくデザイン性にも優れているので、アイテムのバリエーションも豊富です。最近はプラスチックなどの製品が増えているのも事実ですが、しかしその反面、レストランなどでは竹材を使った食器や箸などが見直されています。その理由は、竹の風合いのよさに加え、世界的な自然志向の流れがベトナムにも表れているためだと思います」（マネージャー・リンさん）

簾（すだれ）のようなデザインのボディが涼しげでモダンな耐熱グラスタンブラー（15 万ドン）。キャップ部分についたホルダーも実用的。

持ち歩いて
エコを考える
きっかけに

箸は単品 1.5 万ドン、セットで 5 万ドン。シンプルで素朴なデザインと軽さが魅力。エスニック料理の食卓の雰囲気を高めてくれる。

昨今愛用者が増えているマイストロー（6 千ドン）。中を洗うためのブラシは 1.5 万ドン。箸やストローは洗ったあとに天日で乾かすと長く使えるそう。

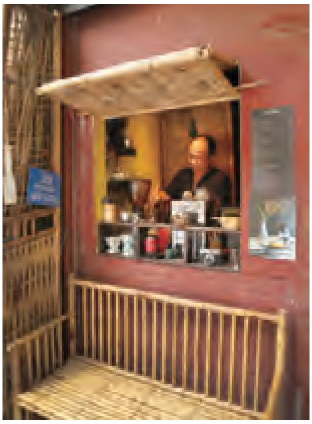
人気製品のざる（小・18 万ドン〜）はさまざまなサイズ展開に加え、料理の上にかぶせて、虫除けとして使うことも。アイデア次第で自在に使える。

竹が織りなす
模様の美しさに
目を見張る

織り模様と色彩がベトナムらしい美しさのうちわは 6 万ドン。リーフ形のデザインがエスニックムードたっぷりでどこかエレガントな印象。

bamboo home
115B Đường Thụy Khuê, Phường Thụy Khuê, Quận Tây Hồ, Hà Nội
www.thebamboo.vn
※10,000ベトナムドン＝約56円（2022年12月現在）

通称〝ハノイ36通り〟の中に、竹を扱う店が集まるエリアがある。長さ3メートルはあろうかという一本の竹から、梯子（はしご）やほうきまで、売られているアイテムは豊富。しかしながら、「竹を求めるお客の数が減ってしまった」というのも事実。そこでこちらの竹ショップの二代目は、竹で作ったカフェを併設。経営の多角化に乗り出した。



エッグコーヒーを楽しめるバンブーカフェ

Ca Bop
Phố Hàng Vải 23, Hà Nội, Việt Nam

Vietnam Loves Bamboo

色とりどり、道に並んだ竹パイプ

街中の喫茶店で吸うタバコ用のパイプ。ベトナム版シーシャ（水タバコ）のようなもので、これも竹でできている。この手の製品の目利きとは、いったいどういうものなのか。

店主「いい節っぷりでしょう。なかなか手に入らない逸品ですよ」

客「ほほー、見事な節っぷりですな。じゃ、こいつを一本もらおうかな」……そんな会話が交わされているのかもしれない？

ベトナム人のソウルフード、バンブーグルメを味わう

Uu dam Chay
55 Phố Nguyễn Du, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
https://uudamchay.com

Vietnam
Loves
Bamboo

世代交代により新たなメニューが続々と誕生

2016年オープンのベジタリアンレストラン。「炒めてもいいし、蒸してもいい。生でも食べられる。どこでも採れて保存もでき、調理方法も簡単。ベトナム人にとって筍(たけのこ)は伝統食材でありソウルフード」(アシスタントマネージャー・フォンさん)。店のメニューにも筍は外せない。なかでも人気なのが「テットスープ」。筍、蓮の実、キノコなどの野菜を入れたもので、麺をつけて食べる。もともとは旧正月にしか食べない料理だが、人気のため通年のメニューに加えたという。同じく「スチームバンブーシュート」も人気のメニュー。筍をくり抜き、そこにキノコ、野菜、豆、トウモロコシなどを詰めたオリジナル料理。筍の酸っぱさと野菜の甘みが口の中でミックスして、「食感と甘酸っぱい味がたまらない」と評判。

→目次に戻る

少数民族を
イメージした内装も
見どころのひとつ

A Ban
76 P. Trần Phú, Điện Biên, Ba Đình, Hà Nội
https://aban.com.vn

モン民族、ムン民族、タイ民族など、主にベトナム北部の少数民族料理を提供。「種類を選ばなければ筍はいつでも手に入ります。だけどうちは旬の時季の筍を、少数民族の村から仕入れています。なぜなら村人たちに収入をもたらすことで彼らの生活に役立ち、良好な関係が作れるから」（スタッフ・タインさん）。そう言って出してくれた料理は、撮影時に旬を迎えた筍を使ったモン民族の筍スープ。

毎日使う竹、毎日食べる筍

もち米を
竹の筒に詰めた
「コムラム」

スープや
炒め物、乾物など
種類は豊富

国が貧しかった時代には茹(ゆ)でた筍に塩をつけて食べて、お腹(なか)を満たしたという。近年生活レベルが上がり、筍を家庭で食べることが少なくなったとはいえ、街中には相変わらずたくさんの筍料理店が存在し、筍を使う高級店も増えている。おそらくベトナムの人々の体の中には、筍を欲する何かがあるのだろう。だからきっとこの先も、筍は姿と質を変えつつ、この国の人々の心とお腹を満たしていくに違いないのだ。

パラダイス山元の
快適な空だけの旅 Vol.4

355日前の妄想搭乗へようこそ

イラストレーション／ソリマチアキラ

「国際線ターミナルは久しぶりだなぁ、どうか迷子にならないで！」チェックインカウンターで、長年使い込んだスーツケースにしばしの別れを告げる。出国審査を終え、免税店から漂ってくる香水の香りで、既に異国にいるような錯覚に陥る。動く歩道も、ラウンジへ通じるエスカレーターも、毎日動いていたと思うとなんだか込み上げてきた。

搭乗口付近のガラス越しに、スマホで搭乗機を撮影する。この機体に乗るのは、３年前の１月以来だったようだ。「行ってらっしゃいませ」地上係員さんから笑顔で発せられるこの美しい日本語は、海外の空港で耳にする「ウェルカム・オン・ボード」の何倍も個人的には嬉しい。

改札機通過後、ボーディングブリッジを歩く高揚感は半端ない。私が世界で一番好きな橋は、サンフランシスコのゴールデン・ゲート・ブリッジ、東

京湾のレインボーブリッジよりも、空港の〝搭乗橋〟だ。

旧い友人に会うような感覚の、最新型であってもどこか懐かしいとすら思えるシートに身を置くと、長かった空白の時間は一瞬で埋まった。

来年のことを言うと鬼が笑うという諺があるが、のりひこさん（たくさん飛行機に乗るのが趣味な人）には、新年早々、そんなことを言っていられない事情がある。ANAの場合、国際線の予約、購入は、通常、搭乗日の355日前の日本時間午前9時から始まる。例えば、2024年元日に日本を出発して、海外でニューイヤーを迎えようと計画した場合、今月11日からANAのWEB画面と睨めっこということになる。世の中、先のことはまったく見えないものの、常に1年先の搭乗を念頭に、国際線の予約を頭の中で練り上げるというのが私の得意技。妄想搭乗している時間は、実際に搭乗するよりはるかに長く楽しめる。航空券購入決定ボタンを押すまではタダだ。

時間をかけ、ルーティングしていると、突然行きたい就航地が閃く瞬間がある。旅行WEBサイトやガイドブックをめくってみても、そこに答えはない。SNSのタイムラインに上がってくる刺激の強い海外からの友人の投稿にもいちいち嫉妬してはいけない。加えて、旅の予習のしすぎは禁物だ。お城、映える観光スポット、スイーツ店などを訪ね歩く〝答え合わせの旅〟は、日本人の〝性〟だ。その呪縛を断ち切るのは容易ではない。

ロンドン、パリ、フランクフルト……搭乗したい路線で、頭の中は正月早々いっぱいいっぱいだ。B777の新型ビジネスクラスシート「THE Room」で、往きは〝前向き〟、復路は〝後ろ向き〟座席で、乗り比べなんていいなぁ〜と妄想搭乗は尽きない。〜つづく

パラダイス山元の 空港巡礼

【阿蘇くまもと空港】KMJ

空港ファンなら、期間限定のイマこそ訪れてみたい、現在〝仮設空港〟状態の阿蘇くまもと空港。今年3月23日にオープンする創造的復興のシンボルと位置づけられた新ターミナルビルの完成が待ち望まれているなか、プレハブ建築の仮設ターミナルが素敵すぎる。チェックインカウンター、保安検査場、搭乗待合室、ボーディングブリッジ、レストラン、売店は白壁と剥き出しの天井で構成されたエッジの効いたデザインで、出発・到着の動線はシンプルでコンパクト。このまま仮設でも充分じゃないかと思う出来のよさ。壊すのは正直なんだかもったいないと思う。近隣の小学生が描いた仮囲いアートプロジェクト「未来の空港」の絵画展示も楽しい。国内初となる国内線・国際線共用の滞在型ゲートラウンジや、「食と旅」をテーマとした商業ゾーンなど、新ターミナルに過度に期待しつつ、仮設と新ターミナルの両方を楽しみ尽くす往路3月22日羽田出発、復路は翌日23日熊本発最終便というプランが、パラダイス山元の推し。

パラダイス山元：プロ搭乗客。ANAミリオンマイラー。札幌市生まれ。全編 ANA機内で執筆した著書に『パラダイス山元の飛行機の乗り方』『パラダイス山元の飛行機のある暮らし』などがある。最新刊はイラストレーターのソリマチアキラさんと共著のクリスマス絵本『サンタさんみっけ！』（YAMAVICO HAUS刊）。twitter : @mambon

ニッポン47妖怪さんぽ

取材・文・造形
森井ユカ
撮影 白根正治
編集 中野桜子

4

島根

瀬戸大将〜一式飾り

江戸妖怪画の大家・鳥山石燕が描いた瀬戸物の妖怪「瀬戸大将」と、ほぼ同じくして現在の島根県出雲市の平田に根付いた、陶器を針金で組み上げる民間芸術「一式飾り」。この関係やいかに？

疫病退散

ニッポン全国津々浦々、
6000あまり存在するという伝承から
都道府県ごとに一匹の妖怪を選び、
独自の解釈で造形しました。
妖怪に誘われるがまま旅にでかける
空飛ぶ百鬼夜行に、ようこそ。

With
47 Japanese
folk monsters

平田本陣記念館の中にある、陶器の壺や食器を繋げて作られた巨大な一式飾り『おろち退治』。平均的な一式飾りの大きさは30〜40cmほどだが、ここではスサノオノミコトと大蛇（ヤマタノオロチ）の格闘が天井高くまで繰り広げられ圧巻。一式飾りは出雲市無形民俗文化財に指定されている。

似て非なる陶器の神々「瀬戸大将」と「一式飾り」

妖怪を追うと思わぬ繋がりに出会うことがある。左頁は筆者が造形した、全身が瀬戸物から成る妖怪、「瀬戸大将」のキャラクター。原画は1784年、浮世絵画家・鳥山石燕により描かれた、日用品に魂が宿った付喪神たちが登場する『百器徒然袋』にある。

この瀬戸大将に似た民間芸術「一式飾り」が島根県出雲市の平田に残ると聞いてやってきた。石燕が瀬戸大将を描いた少し後、1793年に平田の表具師・桔梗屋十兵衛が、疫病退散にご利益のあった天満宮に御礼として奉納したのが、陶器の茶道具を繋げて作った大黒天だった。以降この文化が根強く残り、商店が店先に大小の一式飾りを展示し、現在も年に一度一式飾りコンクールが催され、小学生は授業で制作することもある。

さらに調べると日本にはもともと、日用品を素材として別の何かに仕立て上げる「見立て」という造形文化があった。1733年にはすでに大阪で成熟していたという記録もあり、そこから西日本各地に広く伝播したとのこと。瀬戸大将と一式飾りは、この見立てという同じ親から生まれたのかもしれない。

森井ユカ：立体造形家／キャラクターデザイナー　ポケモンカードゲームのイラストレーション、小麦粘土セット『ねん Do！』のディレクションなどを担当。著書多数。

陶器に埋もれる妖怪・瀬戸大将。雲州平田駅近く「平田一式飾り保存会」の１階には多種多様な一式飾りが展示されている。そして倉庫にはおそらく数万の、夥(おびただ)しい数の陶器が累積されており、一式飾りとして生まれ変わるのを静かに待っている。

出迎えるのは一式飾りの弁慶。1877年創業の『酒持田本店』が造る、おすすめの日本酒「ヤマサン正宗」は、酒造りの神様を祀る出雲の「佐香神社」の名を冠した島根県産のブランド米、佐香錦の純米吟醸。ふわっと香り高く、キレがよい。

要所要所で手を掛けていただきながら、なんとか完成した一式飾りの灯籠。美しい中庭に目をくれることもなく集中した時間は思い出に残る。（有料・要予約。制作物は持ち帰れる）

一式飾りに誘われて辿り着いた木綿街道

雲州平田駅を出ると、まずは左手に平田の見どころが記された大きな看板が立っている。はやる気持ちを抑え、平田一式飾り保存会の建物へ。大きなショーウインドーには武士や機関車など大小の一式飾りが並び、その迫力に圧倒される。そして県道232号をキョロキョロしながら歩くと、なるほど一式飾りが時計店、金物店など商店の入り口で客を出迎えている。一式飾り発祥の地であり、毎年コンクールも行われる平田天満宮（宇美神社）を参拝すると、観光スポットである木綿街道はすぐそこ。江戸末期から明治初期にかけて木綿の集散地として発展した。美しく保存された平田独特の建築様式（黒瓦、格子窓の連なる二階建ての切妻妻入塗家造り）のなんとも風情のある街並みにすっかり魅了されてしまった。

中程にある「木綿街道交流館」では、平田一式飾り保存会による初心者向けの体験会が催されているので、食器で作る2時間ほどの灯籠作りに挑戦してみた。簡単に作れると思いきやこれが意外と難しい。まず全てのパーツをワイヤーで縛り、その後パーツ同士を巧みに縛り上げてしっかり固定させる。力任せに締め付けるのではなくコツが必要で、完成する頃にやっと慣れるのがなんとも名残惜しく、大変な手間と集中力が必要だった。また本来一式飾りは、一体作るのに同種の物（茶器なら茶器のみ）しか使えないこと、奉納した後はバラバラに戻すことなどを学んだ。

老舗とニューフェイスが同居する木綿街道はそぞろ歩きが楽しい。店先に勇ましい弁慶の一式飾りを展示する『酒持田本店』では、おすすめの日本酒を教えてもらい土産にした。うっとりするような砂糖と生姜の香りに吸い込まれたのは、『來間屋生姜糖本舗』。よく見ると、ここにもレジの奥に大黒様の一式飾りが鎮座する。どの店でも一式飾りの話をすると、子ども時代のことや家族のことに話が及ぶ。最後に立ち寄ったのは、4年前にオープンしたイタリアンレストラン『TRATTORIA814』。島根の素材と内外の食材が使われ、味も雰囲気も満たされる

→目次に戻る

鳥取出身の店主が日本各地で研鑽を積み、若いエネルギーを感じる土地として木綿街道に４年前にオープンした『TRATTORIA814』。地元島根の食材は新鮮で味も濃い。左：島根産カマスと焼きなすのカルパッチョ、右：島根産甘海老と白ネギのペペロンチーノ。

ひとときが過ごせる。地元出身のスタッフにとって一式飾りは街になじむ当たり前の存在。飾りを追ってやってきたこちらが珍しい存在になってしまった。舌鼓を打ちながら、食器のどこにワイヤーを掛けたらよいかを考えずにはいられない、静かな平田の午後だった。

出典：『画図百鬼夜行全画集』鳥山石燕（角川ソフィア文庫）／『一式造り物の民族行事 創る・飾る・見せる』（岩田書院）／『平田一式飾』（平田市一式飾り保存会）／『雲州平田 木綿街道の町屋と町並み』（木綿街道振興会）

創業以来約300年、変わらぬ製法で作り継がれている『來間屋生姜糖本舗』の生姜糖。砂糖と生姜だけのシンプルな味わいだが、島根の生姜はとびきり香りがよい。そのまま割ってお茶請けに。温かいミルクに入れたり、削ってヨーグルトにかけても美味しい。

「ニッポン47妖怪さんぽ」はweb［翼の王国］でもお楽しみいただけます。

Deportare Trip

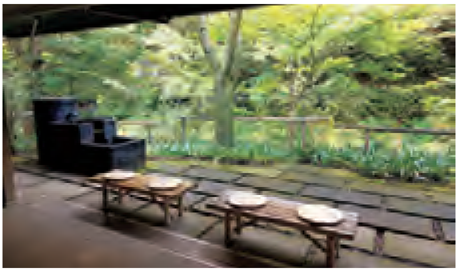
vol. 4

旅で解放する

箱根で深い眠りに落ちる108回の鼻呼吸と滋養料理

案内人 **竹下雄真**

写真：福田ヨシツグ 取材・文：竹下雄真 編集：服部広子



天山湯治郷

創業56年の日帰り温浴施設。7本の豊富な源泉を有し、加水や貯め置きをしない源泉浴にこだわる。日帰り以外に連泊利用の「逗留湯治 羽衣」も設けられている。

tel. 0460-86-4126

神奈川県足柄下郡箱根町湯本茶屋208

PROFILE

竹下雄真

1979年、神奈川県茅ヶ崎市出身。会員制パーソナルトレーニングジム「デポルターレクラブ」代表。トップアスリートをはじめ多くの著名人の肉体改造に携わり、ウェルネス以上、メディカル未満の領域で、クライアントの進化に日々努める。著書に『ビジネスアスリートが実践する最強のリカバリー術』（光文社）ほか多数。

僕には、疲労がたまったときや、海外から帰国した際に必ず行く場所がある。それは、神奈川県・箱根湯本の立ち寄り湯「天山湯治郷」だ。

到着したら、まず館内の食事処「山法師」で滋養料理を食べる。メニューは、馬刺し、スッポン鍋、鰻重を中心に、紫蘇ジュースやもずく、蒸し鶏と温泉玉子のサラダなどをいただく。

食後はカフェ「うかれ雲」へ移動。源泉で淹れた珈琲を飲み、胃を少し休めたところでいよいよ温泉だ。

入浴方法も決めている。かけ湯→岩風呂（アルカリ性単純温泉）→洗体→檜風呂（43・5度の熱湯）→水風呂→外気浴→窯風呂（スチームサウナ）→水風呂→外気浴→ぬる湯（ナトリウム塩化物泉）、という順番だ。かけ湯と洗体以外は、呼吸に意識を集中し、各108

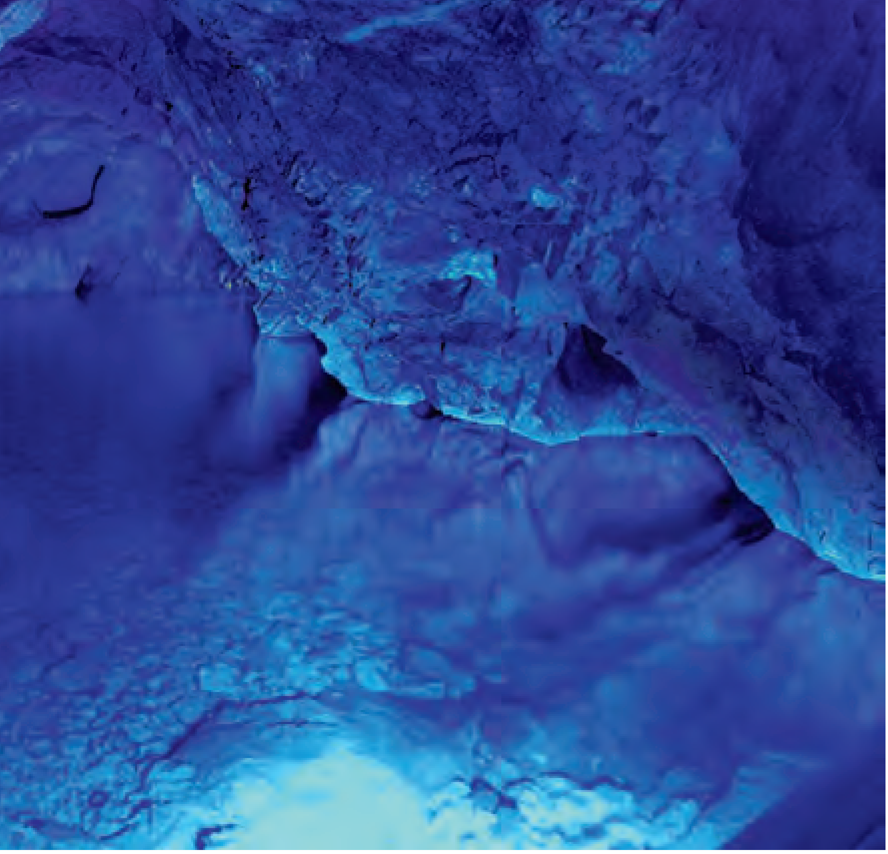
目次に戻る

回の鼻呼吸を行う。
脱衣所のエアータオルで体を乾かし、着替えた後は畳部屋で大の字に寝転んで、ここでも呼吸を108回。帰り際にみやげ店の飲泉コーナーで温泉を飲み、これでチャージ完了だ。
帰宅後、深部体温が下がってきたころにベッドに入れば、子供のころに戻ったような深い眠りに……。
翌朝は、時差ボケ解消はもちろん、疲れた体がパーフェクトリカバリーされること間違いなし。
「当館の源泉は、箱根で唯一、飲泉利用許可を取得しています。そのうえ、泉質はアルカリ性単純温泉の超軟水。風味を損なうマグネシウムの含有量が少ないため、珈琲や鍋料理、蕎麦を打つときの水として使用すると、素材本来の味や香りを楽しめます」
そう語るのは、「株式会社天山」広報室長の鈴木基弘さん。来館者の養生を考えたとき、活力が湧くような食は不可欠と考え、滋養に富む料理を提供しているという。
「できる限り自然の食材を使い、きちんと人の手が入っているものをお出ししたいと思っています」（鈴木さん）
そうした心配りは、豊かな自然を取り入れた浴場や休憩室の設え（しつら）など細部にまで感じられる。そのうえ、利用料が手ごろなのも嬉しい。平日は、別館「かよい湯治 一休」（写真・右ページ上）も併用できる「はしご券」（100円）がおすすめだ。
全国各地の〝神サウナ〟を訪問してきたが、これほど完璧な〝ととのう〟場所を僕は知らない。

機内で Let's Try!　健康習慣を5%上げよう habit 5

【腰痛改善】体側ストレッチ

今回は、長時間のデスクワークや立ち姿勢で固まってしまった筋肉をほぐすストレッチをご紹介します。仰向けの姿勢で足を立て、組んだ状態で手を横に広げたら足を倒します。お尻から腰、背中のラインがのび、腰痛や猫背の予防に繋がります。QRコードからWEBサイトにアクセスするとトレーナーの解説動画にリンクできます。



Deportare Trip
vol. 4
旅で潤う

大分・白山川の名水で整える世界で唯一の「鍾乳洞サウナ」

案内人 **笹野美紀恵**

写真：青松善輔　取材・文：笹野美紀恵　編集：服部広子

野外に設置したテントサウナで体を温め、川や湖など天然の水風呂でクールダウン。本場フィンランドさながらのアウトドアサウナを楽しむ方が年々、急増しています。

そこで、今回紹介するのは世界で唯一、水中鍾乳洞の水風呂を体験できるアウトドアサウナ。大分県豊後大野市の「稲積水中鍾乳洞」です。

大分県といえば、温泉の源泉数、湧出量ともに日本一を誇る「日本一のおんせん県」。しかし、県内には温泉のない自治体もあり、その中の一つが豊後大野市です。

私自身、近年の大分のサウナの進化はすごいと公言してきましたが、人生初の水中鍾乳洞に大自然の奇跡を感じました。

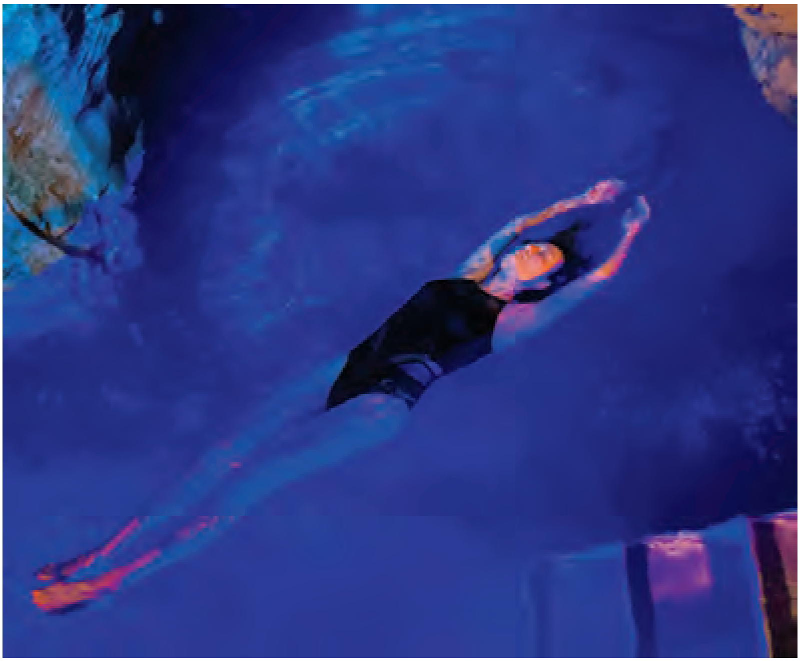
3億年の歴史がある鍾乳洞は、鍾乳石が形成された後、およそ9万年前の阿蘇山大噴火によって鍾乳洞の大半が水没。現在の形になりました。

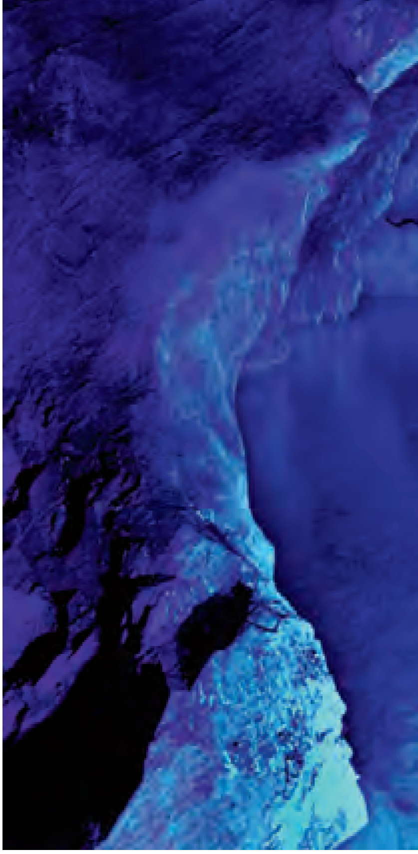
幻想的なブルーの光に照らされた鍾乳石はとても神秘的で、自然の造形物はため息が出るほど美しい……。キラキラと光る水風呂にダイブすれば、なんとも言えない清涼感に包まれます。肌に優しい滑らかな水は、冷たすぎないところもおすすめです。

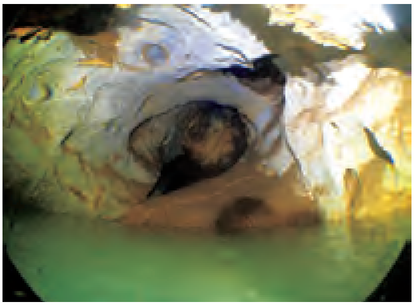
「鍾乳洞の中の温度は、1年を通して変わらず、温度も水温もほぼ16度。サウナの水風呂としては最高の環境です。サ水は、日本名水百選に選ばれた白山川の水を利用。1日7万トンもの水が流れているので、常に水は清らかなまま。透明度21メートルは日本のトップクラスの高さを誇ります」

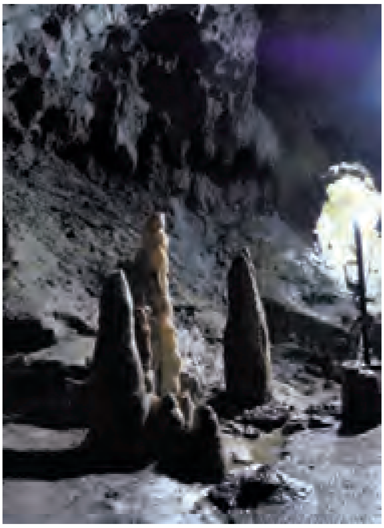
と語るのは、支配人の青松善輔さん。

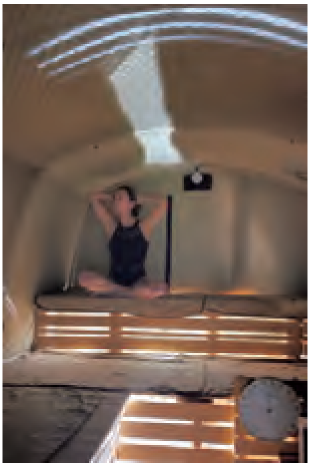
→目次に戻る











併設されたテントサウナの中には、青松さんがこだわり抜いたストーブが設置されています。サウナストーンに細く、長く、こまめに水をかけることで湿度も絶妙なバランス。大自然の中で味わう外気浴は、施設内の整い場所とは異なる開放感と、このうえない満足感を得られます。

「お客様の中に、『ここに来て、外気浴がこんなに気持ちいいって初めて知りました』とおっしゃる方がたくさんいます。外気浴を楽しむためのサウナがあり、水風呂がある。そんなアウトドアサウナの楽しみ方も知ってほしいです」（青松さん）

太古から続く魅惑の洞窟で、至福の癒やしの時間を過ごしませんか。

稲積水中鍾乳洞

2021年3月にアウトドアサウナをオープン。今年1月から、午前と昼の時間帯も水中鍾乳洞の利用が可能に。

tel. 0974-26-2468
大分県豊後大野市三重町
大字中津留 300 番地
https://www.inazumi.com
鍾乳洞の詳しい情報は
web［ 翼の王国 ］から→

PROFILE

笹野美紀恵（SAUNAGE）

「ONEBLOW」代表。実家は、サウナの聖地「サウナしきじ」（静岡県）。飲食店、サウナ、温浴施設などのプロデュース・PRを手がける。SAUNAGEとは、SAUNA＋AGE（アージュ、仏語で時代の意）を組み合わせた造語でサウナ時代の幕開けを象徴。心と体をリトリートするサウナの新しい入り方を伝える。

 ［お詫び］12月号P40『Deportare Trip 旅で潤う』本文に誤りがありました。
「藤のリクライニングチェアがお出迎え」の正しい表記は、「籐（とう）のリクライニングチェア」となります。

手仕事を訪ねて

～手考足思（しゅこうそくし）の旅～

第三回

【手考足思】大正から昭和にかけて活躍した陶芸作家・河井寛次郎の言葉で、「手を動かして考え、自分の足で歩きながら思いをめぐらせる」の意。本連載では、そんな「手考足思」を体現する各地の手仕事の現在地を、それに携わる職人の人生を通して描いていく。

取材・文：加藤ジャンプ
撮影：石渡朋

青森県十和田市

南部裂織

Towada City, Aomori Prefecture

Nanbu Sakiori

裂いた布は長い糸のように繋いでまとめておく。これを「へそまき」と呼ぶ。一説には「へそくり」の語源とも。

（上）集められた布を細く裂く。（中）一段ずつ手作業で織り上げる。（下）工房にはたくさんの地機（手機の一種）が並ぶ。安政期に作られたものも現役。

宴会かと思った。

その手仕事の場は、底抜けに明るく賑やかなのだ。宴会と違うのは、飲み食いをしていないことと、嫌々しかたなく出席している人なんて一人もいないことだ。

女性たちの多くは、背の低い機に座っている。面白いのは、足を伸ばしていること。橇に乗っているような格好で、体を前後に動かしつつ、手元もたえず動かしている。

彼女たちが座っているのは、地機、と呼ばれる昔ながらの織機だ。腰に巻いた帯で経糸の張りを加減し、手元には筬と呼ばれる緯糸を通す道具を持ち、トントンと一段ずつ布を織っている。色鮮やかなものもあれば、渋い色、淡い色のものもある。どの布も、すこし凹凸があって素朴で温かみがある。彼女たちが織っているのは『裂織』だ。青森県の太平洋側、南部地方に古くから伝わる織物だ。

裂織は、古い木綿の布を裂いて緯糸に、経糸には昔は麻、今は木綿を使って織る。手で裂いた古布を使うから、織り上がる布は世界に二つとない。偶然と創意の出会いから生まれる、身近な、奇跡の布なのだ。

その日、その〝宴会〟のような光景に出会ったのは、青森県十和田市にある工房だった。青森空港から車でおおよそ90分。十和田市内の道の駅、『とわだぴあ』の敷地内にある『南部裂織保存会』の活動拠点『匠工房』だ。ここに毎週水曜日になると50名近

（左）南部裂織保存会の皆さん。（右）南部裂織を再興した故・菅野暎子さん。当初はたった一人の活動だった。

い人々が集まって裂織を織っている。ほとんどが女性。男性メンバーは一人だ。

「みんな、いろんなお話をするんですよ。夫のことなんて話しては、誰の目も気にしないで大笑いするんです」

南部裂織保存会の小林輝子（てるこ）会長が朗らかに言った。会長なんて肩書きだけれど、全然いかめしくなくて優しい。裂織みたいな人である。

裂織はいささか数奇な運命をたどってきた手仕事だ。

かつて、寒冷で綿花が育たないこの地域では、暖かい木綿は貴重品だった。江戸時代になると北前船を通じて木綿の古布が手に入るようになった。大切な木綿は、少しも無駄にはしない。端切れまで利用して、一枚の布を織り上げて炬燵（こたつ）掛けや前掛けにした。それが裂織である。

明治になると鉄道も開通し、さらに多くの木綿が入手できるようになり、裂織は一層盛んになった。しかし戦後、海外から安価な木綿が入るなどして裂織は廃れた。1975年には、この地域で裂織を織るのは二人だけになってしまった。

その頃、菅野暎子（かんのえいこ）さんという一人の女性が一枚の紫色の帯に出会った。南部裂織の古い帯だった。菅野さんは、この帯にいっぺんで魅せられてしまったらしい。その時から、たった一人で南部裂織再興の活動を始めたのだ。たった一人で、である——そのくらい裂織には不思議な魅力があるのかもしれない。実際、こんなことがあった。「バラ焼き」というバラ肉をすき焼き風に仕上げた当地の旨い名物料理を食べたときのことだ。買ったばかりの、翡翠（ひすい）のような緑色の裂織の箸袋に入った箸を使おうと取り出したら、派手ではない見た目の料理が急に華やかに見えてきたのだ。裂織には、ちょっと、魔法がある——。

菅野さんの活動は裂織にかかわること、すべてにおよんだ。まずは自ら裂織の技を習得した。そして青森県各地に残された古い機（はた）を収集した。近所の主婦たちを誘ってどんどん仲間を増やし、保存会を結成した。材料の古布は新聞などを通じて全国から集めた。そうして集めた古布は集まり過ぎて菅野さんの家には到底おさまらず、ついには廃校を借りて倉庫にした……こんな活動を一人で、ひたすら熱意で引っ張っていった。当初は誰の援助もなかったどころか、「私も母も猛反対だったんです。町の娘がボロを集めるなんてやめてくれ、なんて言って。今ではボロだなんて全然思いませんけどね」と、笑うのは会長の小林さんだ。実は、菅野さんは小林さんの妹なのである。

メディアにも注目され、活動は一つずつ実を結んでいった。2002年にはついに活動拠点となる匠工房が開いた。今、保存会のメンバーは200名を超え、菅野さんから教えを受けた生徒は1000名以上にのぼる。だが、工房の開館から二年後、菅野さんはこの世を去った。姉の小林さんは、その跡を引き継ぎ、活動をつづけている。

「あとは、次の世代にどう伝えていくか、ですね」

昨日、今日始めたサステナブルな営みではないから当然といえば当然だが、裂織はクリエイティブなアップサイクル素材として海外からも注目されているという。そんななか、工房に集う人々は、古い木綿を裂いては丸め、ただひたすら愛情をこめて裂織を織っている。そして、おしゃべりをする。この場所とこの空間。かつて一人で黙々と作られていた裂織は、いま、人と人の心を鮮やかに織り上げる手仕事になった。

 編集：古川聡彦

さまざまな価値観をスカパー！で学ぶ

多種多様な番組がズラリ、ラインアップ！

映画・スポーツ・アニメといったエンターテインメントから、釣り・囲碁・ドキュメンタリーなど趣味の世界まで、家族全員で楽しめる11ジャンル、50チャンネルが見放題という「スカパー！基本プラン」。そこには、まだ見ぬ世界が無限に広がっている！

お父さんはもちろん、家族みんながハマっている時代劇。日本の名優たちの、火花が散るような迫力ある殺陣に熱中。ドラマやバラエティ、舞台などをじっくりと観賞できる専門チャンネルも充実。

ひとりでグルメ旅に出たり、家族と初めての旅先で新鮮な感動を味わったりと、旅の楽しみ方は多種多様。テレビの楽しみ方も同じ。たとえば家族そろって楽しんでいた時代劇。そこに出てきたお城の天守閣に上ってみたいとか、城下町の町並みで写真を撮りたいとか、リビングで話は盛り上がるばかり。結局、週末の家族旅行は、そのお城見学に、といった具合に、旅の目的地が決まることだってある。

追加料金無しでテレビかレコーダー3台まで視聴・録画が可能というこのプラン。お子さんたちは子供部屋で「アニメ」、お母さんは録画していた料理番組のレシピを参考にお菓子作りを楽しむなど、思い思いの世界に浸ることができる。

また、釣り好きの息子さんが見ていた釣り番組を、たまたま一緒に見たことで釣りに興味を抱いたお父さん。さっそく石垣島のフィッシングツアーに参加を申し込んだことで、じっくりと男同士の話ができるかも。このように素敵なきっかけが生まれるのも「11ジャンル50チャンネルが見放題」だからこそ。多彩なチャンネルに好奇心が刺激され、新しい価値観や世界に触れるチャンスが、今まで以上に増えていくことになる。

「え、こんな面白い番組があったんだ！」といったように、新しい番組との出合いに興奮できるのも11ジャンル50チャンネルが見放題の「スカパー！基本プラン」だからこその魅力。加入月無料、加入翌月の視聴料1,980円（税込）※というお得な料金でスタートしてみれば、多チャンネル視聴ならではの可能性に気がつくはず。

※加入翌月以降は基本料429円／月（税込）が別途かかります。

Illustration : Tsuyako Haraniku Text : Atsushi Sato Art direction : Mitsuhide Uchida Editor : Mayumi Inoue (GAKUKEN INVENTION)

ここでクイズ!

Q. 時代劇などで知られる徳川家光は徳川幕府○代将軍?

1. 初代将軍
2. 2代将軍
3. 3代将軍

[クイズのヒント]

「スカパー! 基本プラン」は、○台まで追加料金なしで視聴できる?

ページの下を見てみてね。

スカパー! 基本プランがお家時間も外での隙間時間もとことん楽しませてくれる!

スカパー! 基本プラン

圧倒的なチャンネル数

11 ジャンル　50 チャンネル

見放題

テレビ・レコーダー3台まで

追加料金無し

見たい番組がたくさんあっても

録画もできるから安心

■スカパー！基本プラン　初回視聴料1,980円（税込）

※スカパー！新規ご加入と同時に基本プラン(商品コード：011)をご契約されるお客様は、基本プランの初回視聴料が1,980円（税抜1,800円）となります。※2回目以降のご請求料金は自動的に3,960円（税込）（3,600円（税抜））になります。 ※ご契約内容が基本プラン複数台料金設定の適用条件を満たしている場合には、2台目・３台目は自動的に基本プラン複数台料金設定が適用されます。 ※法人および業務用契約のお客様（ご自宅以外の事務所、店舗、休憩所等不特定または多数の人が視聴できる場所に受信機を設置する場合）は、対象外となります。

■テレビ・レコーダー 3台目まで追加料金なし

※基本プランは、月額視聴料3,960 円／月（税込）でテレビレコーダー等、3台までご視聴いただけます。※各B-CASカード／ACAS番号（最大3枚まで）でお申込みが必要です。※ご契約者の氏名・住所・電話番号が同一であり、料金のお支払い方法が同一の金融機関口座からの引き落とし、または同一のクレジットカードでのお支払いであることが条件となります。※4台目以上のご契約には適用されません。1台あたり3,960 円／月（税込）がかかります。※法人および業務用契約のお客様（ご自宅以外の事務所、店舗、休憩所等不特定又は多数の人が視聴できる場所等に受信機を設置する場合）は、適用対象外となります。

スカパー！は場所や時間を選ばずにスマートフォンやタブレットなどで番組を楽しめるスカパー！番組配信も用意！

スカパー　基本プラン　検索

答え　3．3代将軍

スカパーＪＳＡＴ株式会社

ライト、フライト

第4回

書き手
西 加奈子

あの人かも

先日、久しぶりに子どもと飛行機に乗った。

　私は、夫と、5歳の子どもと12歳の猫と、カナダのバンクーバーで暮らしている。こちらにやってきたのは2019年の12月で、つまり渡加してほとんどすぐにコロナ禍にぶち当たった。街はロックダウンされ、不安なこともあったけれど、バンクーバーが位置するブリティッシュコロンビア州の対応は迅速で、地域の人たちも、距離を取りながら助け合うことを矜持としていた。「どこにも行けない」状況のおかげで、私たち家族は近所を思う存分散策し、面白い公園を発見する旅に出て、徒歩10分ほどのところにある海へ毎日出かけた（猫以外は）。つまり幸運だった。

　そんな中で、私が恋しかったのは飛行機を使った旅行だった。閉所と高所が怖く、気圧の変化に弱いのに、私は飛行機に乗るのが好きだった。一人での旅行はもちろん、夫と毎年3、4回は海外へ出かけた。出産してからも、子どもが7カ月の時から、フィリピン、ハワイ、ドバイ、カナダ、と旅行を重ねてきた（そして移住に繋がるわけだ）。

　2022年に入って規制がゆるくなってから、私は2度の一時帰国をした。1度目は家族で、2度目は私と子どもだけで（10日ほど遅れて夫が合流することになっていた）、数年ぶりの日本だった。もちろん、飛行機に乗ることになる。

　1度目の帰国は、PCR検査や書類の提示など、慣れないことも多くて緊張したけれど、久しぶりの飛行機搭乗は快適だった。子どもは、早々にヘッドフォンをつけて映画を楽しみ、機内食を平らげ、私たちの膝に体を投げ出して熟睡していた。すっ

かり成長し、手がかからなくなったことに勢いづけられ、私は子どもと2度目の帰国に挑んだのだった。1度目で、もう要領は得ていたので、余裕の搭乗のはずだった。でも、子どもと指定のシートへ行き、席に着いた時、ハタと思い出した。

「隣に、誰乗るんやろ?」

子どもが出来てからの旅行は、ほとんど家族3人でだった。だから、3列あるシートには私たちだけしか座らず、隣にどんな人が乗るのか考える必要がなかった。でも、今回は子どもと二人だ。窓際から2席に陣取った我々の隣に、どんな人が座るのかは、まだ分からないのだった。

途端に、緊張し始めた。そしてその緊張が、とても懐かしかった。

ほとんど3人だった旅行の中でも、例えば東京から大阪に帰

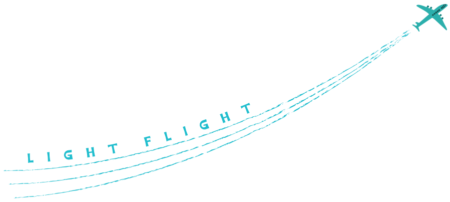
省する時や、祖父の家がある大分に行く時などは、子どもと二人で搭乗してきた。トイレに行きやすいようになるべく通路側の席を取り、子連れの優先搭乗で早めに席に着くと、いつも祈るような気持ちで隣に来る人のことを考えた。ずっと隣が空いたまま、とうとう扉が閉まった時はガッツポーズをしたし、優しそうな人の時は心の中でホッとした。幸い私は今まで一度も意地悪な人に当たったことはなかったけれど、泣き続ける子どもを抱いて、ほとんどのフライト時間を立ったまま過ごしたこともあったし、機内のトイレで子どものオムツを替えていたら気分が悪くなり、急いで子どもを抱き上げて便器で吐いたこともあった。少しでもリラックスして席に着いていられるかどうかは死活問題で、そのためにも、隣に座る見知らぬ誰かがどうい

う人なのかは、最重要課題なのだった。

結果、私たちの隣には一人の男性が座った。挨拶をしても無愛想で、嫌な予感がした。でも、彼は離陸前から眠り、飛行中はずっと携帯電話で動画を見ていて、私たちには一切構わなかった。子どもとトイレに行く時も、別段嫌そうな顔をせずに席をどいてくれたし、子どもと私が延々とあっち向いてホイをしていても、一度もこちらを見なかった。

成田で乗り換えた関空行きの国内線でも、同じような男性が隣に座った。本当に、同じ人かと思うくらい似ていた。彼も、飛行中ずっと携帯で動画を見ていた。

二人ともそっけなく、無関心というだけで、意地悪ではなかったし、嫌な思いもしなかった（し、させなかったと思う）。



PROFILE
Kanako Nishi
小説家。イランのテヘランに生まれ、エジプトのカイロと日本の大阪で育つ。2019 年よりカナダのバンクーバー在住。画才にも恵まれ、小説の表紙絵を自身で手がけるほか、絵本を執筆することも。最新刊に『夜が明ける』（新潮社刊）。

でも、密かに緊張し続けたフライトになった。

一人で飛行機に乗っていた時は、緊張するよりも、ワクワクしていたように思う。

20代でLAに行った時、隣に座ったアメリカ人男性に、機内食のデザートとパンをくれないか、と頼まれた。私が残していたものを、じっと横目で見ていた彼は、いつもは大量に食べ物を持参するらしいのだけど、乗り換え時間が足りず、丸腰で乗ってしまったらしい。「こんな量じゃ全然足りない……」。そう言って、惨めそうだったから、ハッピーターンとポッキーも丸ごとあげた。彼は歓喜して、私に何度もお礼を言った（それから私は、飛行機に乗る時は大量のお菓子を持参するようにしている）。

30代の初めにサンフランシスコ経由でNYに行った時は、隣に座った素敵なシンガーの女性が、自分のライブ映像をラップトップで見せてくれた。とても高級なヘッドフォンの使い心地は最高で、彼女のライブパフォーマンスは素晴らしかった。私がNY滞在中には、残念ながらライブの予定はなかったが、いつか行きたいと言うと、紙に名前とバンド名を書き、紫色のリップを塗りなおして、キスのスタンプを押してくれた。

30代の半ばに、タイからブータンへ飛んだ時は、隣に座ったパキスタン人の女の子に、「離陸と着陸の時に手を繋いでいてほしい」と言われた。飛行機に乗るのは人生で2度目で、どうしても怖いのだという。握った彼女の手はしっとりと湿っていた。ブータンに無事着陸すると、彼女は、「手を繋いでくれたお礼に」と、彼女の証明写真をくれた。真っ直ぐ前を見つめる彼

女はひたむきで、目の前にいる本人よりも、どこか幼く見えた。

どの経験も、今では不可能だ。機内で食べ物を譲り合うことなど出来ないし、口をつけたものを誰かからもらうことも考えられない。離陸と着陸を怖がる誰かの手を握ることも、もう出来ないのだ。

子どもと一緒の旅行は楽しい。でも、座席で緊張しながら隣の人を待つよりは、いつかまた一人で座席に座って、ワクワクしながら前方を見つめていたい。

「あの人かな？ あの人かも？」

そして、隣の人に食べ物をあげたり、隣の人からキスマーク付きのカードをもらったり、隣の人と手を繋ぎながら離着陸を祝いたい。そんな日は、いつかまた来るのだろうか。

イラスト：ソレイユ・イグナチオ
編集：山下美咲

A New Ambitious Story
翼の流儀
第4回

「未来の燃料を普通の燃料に！」を合言葉に探し続けます

SAF、燃料節減。持続可能な未来をつくる「陰の立役者」

「感慨深いですよ、私たちが長年、取り組んできたことが、また一つ、実を結んだわけですから」（ANA品質保証室品質企画部マネージャー・大石多聞）。10年以上かけて持続可能な航空燃料「SAF」の導入を推進した担い手はこう語った。さらにパイロットによって燃費節減への改善努力もおこなわれている。持続可能な社会に向けた取り組みを追った。

「翼の流儀」はweb「翼の王国」でもお楽しみいただけます。

「今でこそ、SAFが認知され注目を集めていますけれど、ほんの数年前はまったくそのようなことがなく、『何を懸念にやってんの?』と、そんなふうに言われたものですよ（苦笑）」

羽田空港に隣接するANAの格納庫。整備中の旅客機の前で「Inspector（監査員）」と記されたキャップにベスト姿の男性は、こう言って、自嘲気味に笑みを漏らすのだった。

2022年11月14日。羽田空港59番スポットを定刻12時30分に出発したANAの253便は、乗客237人を乗せ、目的地・福岡に向けて悠然と離陸していった。ANAグループが常に心がけている定時運航だが、この日はいつもと少しばかり様子が違う。飛び立ったボーイング787の尾翼のロゴが、通常の青ではなく、緑に染め抜かれていたのだ。

じつはこの機体、ANAグループがサステナビリティ（持続可能性）をテーマに今年から就航させた特別塗装機「ANA Green jet（以下、グリーンジェット）」。この日、国内線に就航を果たしたのだ。

SDGsが叫ばれて久しい現在、航空会社も持続可能な社会を目指し、さまざまな取り組みをおこなっている。ANAグループが一丸となって、2050年度に二酸化炭素（CO_2）排出量の実質ゼロを目指している。その取り組みの柱の一つが、冒頭で苦笑いを浮かべていた大石多聞（品質保証室品質企画部マネージャー）たちが担ってきた「SAF（Sustainable Aviation Fuel）」の導入だ。

「持続可能な航空燃料」を意味するSAF。かつては〝バイオ燃料〟とも呼ばれたバイオテクノロジーによる植物由来の燃料に加え、今ではさまざまな原料から製造されるに至り、ICAO（国際民間航空機関）やIATA（国際航空運送協会）が呼称をSAFと改めた。

SAFを航空機用のジェット燃料として使用するためには、国際規格に適合した安全性と品質があるかを確認する。次に、国際的な第三者認証機関によるライフサイクル評価（※）を受ける。ANAで実績のあるSAFは、既存のジェット燃料の使用時と比べ、およそ90%のCO_2排出量の削減効果が証明されているが、これは〝原油の採掘から空港までの輸送〟と〝SAFの原材料の入手から空港までの輸送〟を比較したものだ。

この日のグリーンジェットには、廃食油や動植物の油脂などを原材料にヨーロッパで精製されたSAFが10%相当、積み込まれていた。

「感慨深いですよ、私たちが長年、取り組んできたことが、また一つ、実を結んだわけですから」

大石はそう言って、どこか遠くを見るように視線を空に向けた。

「国内の叡智（えいち）を集めた〝メイド・イン・ジャパン〟のSAFの供給も、もう間もなく、あと数年で始まるはずです」（大石）

未知の燃料を求めて

「1991年、新卒で入りました。大学では自動車のエンジンの設計やその性能などを研究していたんです。でも空港で出発する飛行機に向かって整備士が手を振るじゃないですか。あの姿に憧れてANAだけ受けたんです」

こう話す大石。いざ、入社してみると、航空機整備の仕事は多岐にわたっていた。入社後の数年は、航空機に触れることのないバックヤードの整備士として過ごした。その後は現場を離れ、格納庫にあるドックスタンドと呼ばれる足場の使用検討と導入、防除雪氷車両や飛行機を押し動かすためのタグ車と呼ばれる特殊車両の開発などを担っていた。

「空港で手を振るという入社時の夢は、叶わぬままなのです」

こう言って大石は、また笑みを漏らした。そののちに配属されたのが、総合安全推進室だった。

「トラブルが発生したときの調査や未然防止・再発防止を、さまざ

※製品に関し、原材料の収集から製造、輸送、使用など全ての段階を通して環境影響を定量的、客観的に評価する手法

まな観点から検証する仕事でした。今思えば、それを機にＩＡＴＡとの関係が深まった気がします。そして現在は航空燃料におけるＩＡＴＡの認定監査員になったんです」

　彼はＡＮＡの社員であるが、世界各国に２００人、国内にはわずか６人しかいないＩＡＴＡの認定監査員という肩書きも持つ。「Inspector（監査員）」のキャップやベストは、そのユニホームだ。

　国際機関に認定された燃料のスペシャリストが、ＡＮＡグループのＳＡＦ導入チームの一翼を担うのは必然だった。しかし、当時はまだ社内外ともに「バイオ燃料？　ホントに使えるの？」といった認識のほうが主だった。

「最初はルールブックを開くところから。世界の航空機メーカーとエンジンメーカーが認めた燃料の規格に本当に合致しているのか、その見極めが重要でした。国内にも取り組みを進める人たちはいましたが、実験室のビーカーや机上の化学式で『できそうだ』というレベルをあと一息で脱する頃でした。そのために、ＳＡＦの供給を始めていた欧米の企業のオフィスやラボに、何度も何度も足を運びました。先行する欧米企業の技術はパテント化され、そこはブラックボックスなのです。魔法の箱の中に原料を入れると魔法の油が出てくるという具合で、当然ノウハウまでは掴めないのです」

国内線、国際線に１機ずつ就航したグリーンジェット。機体表面を特殊加工し、飛行中の摩擦抵抗が低減した

　それでも、大石たちが現地に足繁く通ったことで、少しずつ数社のサプライヤーの信頼を勝ち取っていった。ときには、先方の研究者から“門外不出”のＳＡＦのレシピブックを譲り受けたことも。

「本来なら、外部の者に軽々と渡すようなものではないはずです。でも、その研究者はそれを私に手渡すと『タモン、一緒に勉強していこう』と笑顔でした。これって信頼の証ですからね、本当に嬉しかったですよ」

　こうしてＡＮＡグループは、まず２０１２年に世界初のＳＡＦによる太平洋横断フライトを成功させ、２０１８年には初めて営業便にＳＡＦを導入した。そして２０２０年、ヨーロッパからＳＡＦを商業ベースで大量に輸入し、日本で初めて定期便での運用を開始した。そう、ＡＮＡグループはこの分野で常に、日本はもちろん、アジアの航空業界をリードし続けてきた。なかでも大石の印象に強く残っているのが、２０１９年のシアトルでのエピソードだ。

「私たちは真剣に先駆者でありたかったですから、常に前例がないことをしないといけなかった。電子メールや電話ではわからないことが多く、基本的にはすべての現場に出向くことにしたのです。２０１９年、まずシカゴのサプライヤーのラボに行って理論や仕組みを確認し、実際に『ニート』と呼ばれるＳＡＦの原液を作るプラントで、その完成品を目の当たりにしました。このときのニートは排気ガスから作られたものでした」

　シカゴで完成したニートをシアトルのボーイング社に運び込み、オレゴンから運び込んだ化石燃料とのブレンド工程にも立ち会った。

「ブレンド後のＳＡＦは第三者検査機関に回され、ＯＫという検査結果を受けて、ボーイング社のエンジニアと相互確認し、初めて正式にボーイング社に納品。最後に、同社の給油車両を使って私たちの新造機のボーイング７７７に搭載し、そのまま東京に向けて飛んだんです。一連の工程すべてをボーイング社のコーディネーターに同行してもらいました。結果、私たちの取り組みは同社のお墨付きを得て、我々は一つのノウハウを掴めたわけです。これは本当にＡＮＡグループにとって大きな財産になりました」

　いま、世界ではＳＡＦの争奪戦が巻き起こっている。

「さまざまなサプライヤーや研究機関から、売り込みもあれば働きかけもあります。その中で何より大切なのは、『いかに安く大量に入手できるか』ではなく、『確実に安

撮影／水野竜也、取材・文／仲本剛

全と品質を担保したものを安定的に入手できるか』なのです。言うまでもありませんが、決して譲ってはならない一線なんです」

『未来の燃料を普通の燃料に!』を合言葉に、国際規格が定める安全基準と品質基準を満たすSAF、そしてCO_2削減効果を見込めるSAFを大石は探し続けている。

燃費向上への努力

「ANAには、私が副操縦士をしていた90年代半ばから、燃料効率化のプログラムはありました。当時からCO_2排出量削減の意識は、決して低くなかったと思います」

大型モニターで飛行ルートを確認する西川。「じつはギリギリ浮いていられるぐらいの遅いスピードで飛ぶのが燃費はいいんです」

こう語るのはボーイング777の機長・西川宗夫。自ら乗務をするかたわら「オペレーションサポートセンター」に所属し、効率的な飛行プログラムを意味するEFP(Efficient Flight Program)を推進する委員も務めている。

「EFPではパイロットができる燃料節減の施策を推し進めています。最適な高度や速度、コースなど、効率よく飛ぶための飛行計画を立てることはもちろん、実運航のなかでも、私たちは三大施策と呼んでいますが、主に3つの方法を推奨しています」

三大施策とは、①着陸時、滑走路の長さや状態について安全上問題がない場合、逆噴射を極力使わない「リバーサーの抑制」、②着陸後、誘導路(タクシー)に入ったら1つのエンジンを切る「ワン・エンジン・タクシー・イン」、そして③が「ノーマル・クライム」だ。

「飛行機はフラップを伸ばし、翼を大きくして離陸します。これは、翼面積を大きくすることで揚力を得て、短い滑走路などでも早く離陸できるメリットがあるいっぽう、空気抵抗も大きく、上昇の際にフラップを下げたままだと、抵抗のために燃料効率が悪くなります。そこで離陸後はできる限り早くフラップをたたみ、ノーマルな翼で効率よく上昇しましょう、と。これは降下時も同じで、フラップを伸ばすタイミングをわずかでも遅らせることで、燃費の向上、CO_2排出量削減につなげています」

西川によれば、フラップを伸ばしたまま飛ぶ時間は、彼が副操縦士時代に比べ、格段に短くなっているという。

「高度にして2千フィートほどですから、当時と比べると1分半から2分ほどの差があるはずです」

そのほか降下中、飛行機の車輪(ランディングギア)を下ろすタイミングを安全上問題のない範囲で極力遅らせることで、余計な空気抵抗の発生を抑え、燃費向上につなげる試みもおこなわれている。

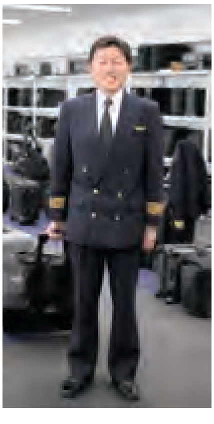
「もちろん、すべてに優先するのは安全運航。そこが少しでも欠損するようならEFPは後回しです」

西川らパイロットたちは、飛行の安全に気を配りつつ、細心の注意を払ってCO_2排出量をミリ単位で削っている。いっぽう大石たちは先述のように、安全かつ、CO_2削減効果の高い燃料を探し求め、日夜、地球の裏側まで駆けずり回っている。

しかし、考えてみれば、SDGsとは私たち一人ひとりの意識や行動が問われている“地球的課題”のはずだ。国や一企業、それに、そこで働く人だけに求められているものではない。

大石は言う。

「せめてANAの飛行機にご搭乗いただいたお客様には、私たちがみなさんと一緒にSDGsに貢献できるエアラインであるということを、頭の片隅にでも意識していただけると嬉しいですね」



「CO_2排出量削減のため、我々、パイロットも日々、努力を積み重ねているということを、知ってもらえたら嬉しいですね」(西川)

おべんとうの時間

第190回

岩手県盛岡市

「チーム苫米地」カーリング選手

と ま べ ち

苫米地美智子さん

写真：阿部了

文：阿部直美

出勤したらまず、お弁当をリンク横のベンチに置いておきます。冷蔵庫代わりですね。「盛岡市アイスリンク」がオープンした7年前から、ここで働いています。仕事は保守管理。受付や事務仕事のほか、氷を整えるアイスメイキングやカーリング教室の指導もやっています。今朝は、私がカーリング場のアイスメイキングを担当しました。スケートリンクは製氷車に乗ってガーッと氷の表面を削りますけど、カーリングシートは歩いて氷の状態を見ながら、「パワースクレイパー」という機械で削るんです。イメージとしては、カンナで削るような感じです。その後、穴のあいたジョウロみたいな道具で、歩きながら温水を撒(ま)いていくんです。水の温度が高いと大きめのべたっとした水の粒になるし、冷たいとちょっと立った粒になります。水の粒が均等になるように、撒く時の歩く速度や手の振り方が大事なんです。背の低い私がやると、どうしても振り幅が狭くなってしまうんですよね。

カーリングに出合ったのは、地元・二戸(にのへ)市の病院で働いていた20歳の時です。「体験会に出てみない？」って同僚に誘われて。病院からごそっと30人くらい参加したんじゃないかな。看護師の夫も、この時から一緒に参加しているんですよ。「面白かったねー」って皆と言い合って、次の練習会にも行きました。中学、高校時代にソフトボールをやっていたので、社会人になっても何か運動をしたかったんです。そのうちに、女子のチームを作ろうってことになって「ホワイトエンジェルズ」を結成しました。3カ月後の大会でいきなり東北大会に進んで、更にその先の全国大会にも出ることになって。圧倒されて、刺激を受けました。

カーリングは、対戦相手がいいプレイをしたら「おお、ナイス」って、素直に称え合う競技なんです。お互いに敬意を払ってプレイするという理念があります。もともとは、試合に勝ったチームが負けたチームに飲み物をおごる風習があったみたいで、お酒を飲んで交流を楽しむというのもカーリングの文化なんです。

大会には、たいていレセプションが用意されているんですよ。最近はコロナ禍で中止も多かったんですけど、皆で飲んで食べて「明日の試合も頑張りましょう」みたいな集まりです。各チームの紹介があったり、ゲームやチーム対抗の早食い競争まであったり。「元気だった？」ってほかのチームの人とお喋りするのも楽しいです。そこで知り合ってチームを組んだり、カップルが誕生したりってケースもあります。ほかの競技では、こういう交流ってあまり聞かないですよね。そこもまたカーリングの魅力で、ハマっていった理由です。

「チーム苫米地」は、夫・賢司とのミックスダブルスのチーム名です。ペアを組んですぐの２００７年の全国大会で優勝。世界大会に出場したことで、〝世界でも勝てる選手になりたい〟って気持ちが高まりました。その後、私は北海道銀行のチームに声をかけて

もらって、仕事を辞めて北海道に移り住みました。夫が「修業のつもりで行ってこい」と送り出してくれたのが、何より大きかったです。2014年のソチオリンピックでは、女子4人制の日本代表として出場して5位入賞。ただ、もっと強くなりたいと思う気持ちに、終わりはないですね。どんな試合のあとでも、あの作戦でよかったのか、ほかにもっとあったんじゃないか、常に考え続けています。

夫婦ともにカーリング選手という状況は、遠慮がない分言いすぎてしまって、氷の上でギクシャクしたこともあります。ただ、メンタルトレーニングを受けるようになって、改めてお互いを知ることができました。家でも競技でも一緒ですけど、大変って思ったことはないんです。たまに「あのな、オレ今オフだから」って言われることはあります。「でもさ、試合のことだし、思った時に言わないと……」って返すと、「今は休め」。私は常にカーリングのことを考えているんですよね。食事中に彼が話題を振ってきたら「なになに?」って身を乗り出す勢いなので、ときどき「休め」と言われます。

普段の食事は、野菜中心です。母の影響を受けていると思います。お弁当に入っている梅干しは母が漬けたものだし、春菊もピーマンもトマトも実家からの貰(もら)い物。南蛮味噌は、カーリングの生徒さんの手作りです。母の料理で何より好きなのは、馬肉鍋なんですよ。岩手県の北部では、馬肉をよく食べるんです。凍(し)み豆腐とニンジン、ゴボウ、糸こんにゃく、干し菜を、馬肉と一緒に圧力鍋で煮ます。味付けは味噌で。凍み豆腐、知ってますか? うちは母が手作りしていました。豆腐も自家製です。大きな釜で大豆を茹でたら、すりつぶす機械に入れます。にゅるにゅるっと出てきたものを布で包んで、ぎゅっと絞る。子どもの頃、手伝うのが好きでした。その搾り汁に砂糖を入れて飲む甘い豆乳がおいしかった。搾り汁を固めて豆腐を作ったら、それを簾(すだれ)の上に並べて雪が当たらない軒下とかに置いて凍らせるんです。硬くなったら、藁(わら)で縛って吊るすことも。

今の自分には時間がないんですけど、4歳の娘には、ばあちゃんがいろいろ手作りするところを見せたいし、手伝わせたいなあと思いますね。

お弁当を食べたら、残りの休憩時間はリンクに出て練習をします。ただ、トレーニングは氷の上だけじゃないんです。車を運転する時も、家でお皿を洗っている時も、いつも体の重心を意識しています。毎日の積み重ねが大事ですね。

もっと強くなりたいと思う気持ちに、終わりはないですね

創造の目的地
Artist's Pass

ナビゲート　**米原康正**

新しい時代を創り始めた若手アーティストたち。彼らの軌跡をキュレーター米原康正氏が探ります。

●創作の出発点は?

私がフィルムカメラを最初に手に取ったのは高校１年生の時でした。カメラの重みやガシャンというシャッター音、現像のワクワク感などが単純に楽しかったこともありますが、「卒業」というタイムリミットに向かっていく**何気ない日々を写真に閉じ込めたい**と思ったのが始まりです。そこから人や青、光や透明感などをフィルム写真で表現することに夢中になっていきました。

第4回

写真家　**葵**

僕が彼女の写真をSNSで見たのは4年前。彼女が17歳の時だ。

そのエモい※写真を見た瞬間、僕の周りから音が消えた。その代わりに聞こえてきたのは写真の中の水の音や風の音。そこに写っている女の子たちの呼吸の音。そして心臓の音だ。そう思った瞬間、それを見ている僕から生きている音が聞こえた。

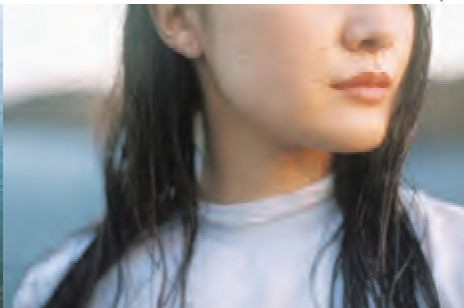
エモとは生きているものに対する歓喜の感情なのだ、と僕は理解した。

※エモい＝エモーショナルを由来とする、感情を動かすものに対して形容詞として使われるスラング。

「swimmer」／Nikon Nikomat FT, Kodak GOLD200／2021.3

「farewell」／Lomography Action Sampler, Kodak GOLD200 ／ 2021.7

「行く先」／PENTAX SP, Kodak GOLD200 ／ 2021.7



→目次に戻る

「drop」／PENTAX SP, Kodak GOLD200／2020・11

「波」／Nikon Nikomat FT, KodakGOLD200／モデル＝長谷場杏／2021・3

「warmth」／PENTAX SP, Kodak GOLD200／2019・11

●影響を受けた場所は？

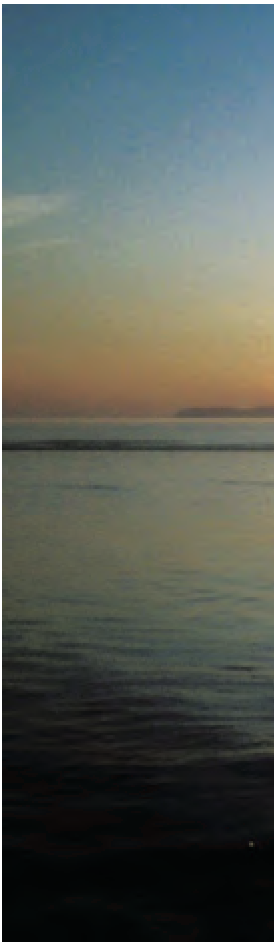
今は**瀬戸内海**です。親友の故郷である岡山県を訪れた旅で、船で四国方面に出た時に見た景色や、島のさまざまな場所、香川の父母ヶ浜（ちちぶがはま）も、なぜかずっと強く心に残っています。

●創作の目的地は？

初めましての人や場所、瞬間、自分など……この4年間でカメラを通して出会えたものが数え切れないほどたくさんあります。きっと無限に広がるそれら**「初めて」を、とことん追求**していきたいと思っています。なので私とカメラの旅に目的地はないのかもしれません。

●今一番行きたい場所は？

まだ知らない、行ったことのない場所全て……！それを叶えるのは難しそうですが、その時なんとなく惹かれた土地にふらっと行きたいです。さまざまな偶然に引き寄せられて、翻弄されるような。でも今一番行きたい場所は、青と白が輝く**ギリシャのサントリーニ島**な気がします。



「one day」／PENTAX SP, KodakGOLD200／2020

Aoi
2001年埼玉県生まれ。高校1年生の冬からフィルムカメラで学校生活を撮り始め、青をテーマに作品制作をしつつ、広告やPVなど活躍の場を広げる。2021年に写真集『drop』を上梓し、京都と東京で個展を開催した。

Yasumasa Yonehara
熊本県生まれ。『egg』『smart girls』を創刊したガールズカルチャーの第一人者。キュレーターとしては若手アーティストの発掘を精力的に行い数々の個展やグループ展などを開催している。

取材・文：米原康正　編集：藤沢緑彩

これからの旅は、ドクターも一緒!

休暇でもビジネスでも、旅先ではベストコンディションで過ごしたい。でも出発前は普段にも増して忙しく、自分のケアはつい後回しになりがちです。そこで今回ご紹介するのは最近さまざまなメディアで耳にするようになったオンラインクリニックという選択肢です。
ネットで希望の診療内容を予約。オンラインでドクターと顔を合わせてカウンセリングののち、同日にきちんと処方されたお薬が発送される安心感と手軽さがポイント。
３つのケースで見ていきましょう。

忙しい大人の旅には小さな「どうしよう……」がつきもの

Case 1

A子さん（38歳）

**10年ぶりの同窓会で
楽しみにしていた東京への旅
服も新調したのに
肝心の私、なんだか
疲れて見える……？**

旅先で急にエステや
クリニックに行くのは敷居が高い
明日の会までに他に出来ることはない!?

Case 2

B彦さん（41歳）

**米国でのリアルプレゼンが
急に決定！
ベストコンディションで
臨むには機内でしっかり
身体を休めたい**

3日後の出発までミーティングや
資料作成で予定がびっしり
フライト用に病院で処方箋を
もらう時間を取るのは難しい

Case 3

C美さん（29歳）

**ハワイの休日
プールサイドで太陽を
満喫したり友人と遅くまで
話し込んだり楽しいけれど
肌には負担かも**

帰国後すぐにケアしたいのに
行きつけの美容皮膚科クリニックと
予約のタイミングが合わない……

→目次に戻る

スマートフォンでいけるオンラインクリニックは新しい旅のお守り！

滞在先のホテルにお薬が届きました

「都心のホテルなら、受診当日にスキンケアの内服薬を届けてもらえると知って、オンラインクリニックの『メディカルスキンケア』を予約。滞在中のホテルのお部屋からスマートフォンで受診できるので緊張しませんでした。カメラを通して肌の状態をしっかり見てもらえるのは安心です。お化粧のノリを少しでもよくしたいと伝えて、今回は『美肌集中プラン』1カ月分のセットプラン（税抜 5,800円 ※）を選択。バイク便でその日のうちに届きました！　滞在中の予定を変えなくて済みましたし、自力であれこれ市販薬を探すより快適で時短になります」

診療当日に薬が発送されてしかも適正価格

「渡航前に病院で処方箋をもらうのは時間的にムリ。でも、検索で自分の目的に合うオンラインクリニックを発見。仕事の合間のスキマ時間でスムーズに『熟睡ができない』ことに関しての受診ができました。いわゆる薬局での『薬待ち』も必要なく、ワンストップで処方薬が到着しました。自分の場合、旅の間の睡眠管理が目的なので、1週間分の『入眠改善プラン』（税抜 4,300円 ※）を選択。時差ボケ対策万全の心強い状態で出発できました。しかも診察の費用はかかりません。多忙なビジネスマンに親切でリーズナブルなシステムですね」

DMMオンラインクリニックが、旅の「あと少し」をサポートします

医療が身近になることで生活の質がよくなります

DMMオンラインクリニック提携医療機関
医療法人DMC　理事長　来田 誠

「DMMオンラインクリック」はオンライン診療のプラットフォームサービスです。診察・薬の処方は提携医療機関の医師が行います。
オンライン診療時間
月曜日〜金曜日 8:00〜22:00
土曜日・日曜日 8:00〜21:00
（祝日は各曜日に準じる
年末年始を除く）

「時間がない」「クリニックや薬局での待ち時間が苦痛」「病院で知人に顔を合わせたくない」そんなお悩みをサポート。詳しい診療内容・予約はスマートフォンやタブレット、パソコンで、こちらのQRコードから。

肌の状態を丁寧にヒアリングしての処方が安心帰国してすぐケアをスタート！

「この機会にオンラインクリニックの『ドクターズコスメ』のメニューを受診することに。丁寧な問診のあとドクターズコスメの提案が。私はそばかす・肌の色むらが心配だったので、ゼオスキンヘルスから2品を組み合わせた『クリアスキンセット』（約2カ月分、税抜 51,579円 ※）を選択。旅の最終日に受診、帰ったらもうコスメが届いていました。使い方のアドバイスもしてもらったので、しっかりとケアに向き合えそうです」

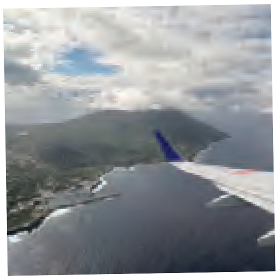
※印　取材時の金額です。現在の価格はDMMオンラインクリニック公式サイトでご確認ください。DMMオンラインクリニック　お問い合わせ https://clinic.dmm.com/contact/

郵便飛行

Yubinhiko

念願が叶って八丈島へ

田中 万紀子



やっと念願叶って、東京の離島である八丈島へ行ってきました。年間100日以上は10m以上の風が吹くと言われるのに穏やかで、わが家の鉢植えの観葉植物が路地にはびこっているのを見ると、亜熱帯地域へ来たのを実感しました。今年の最高気温は31℃だったと聞いてビックリ。平均気温は17℃、水不足の心配はないし、まさしく楽園です。

かつての流人が海から運んで積み上げたといわれる陣屋跡の玉石垣は見ものでした。道路の斜面に群生するアロエの花が、12月から2月にかけて開花するとのこと。島がオレンジに染まるころ、再訪してみたいものです。

空から古墳が見られたら

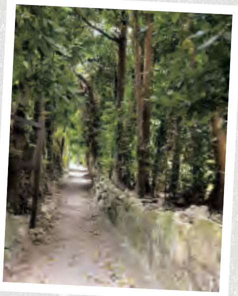
栗原 義明

大阪・高槻市にある今城塚古墳を訪ねてきました。学術的には継体天皇の陵墓とされる大王墓で墳丘に登ることもでき、外濠の上には埴輪祭祀場も再現されています。あちこち見て歩きながら、6世紀の古代に思いを馳せるには十分な場所です。ただ、大きな前方後円墳はやはりその形を上空から見たい。飛行機が大阪空港に離着陸する際、低空で飛んでいる間にもしかすると見えるのかもと思うと、大阪への空の旅がまた楽しみになってきます。

優しさのキャッチボール

三上 峻

恋人の誕生日祝いで行った沖縄旅行。帰りの機内で、プレゼントの花束を見た客室乗務員の方が旅の目的について声をかけてくれました。いきさつを話したあと、その方はかわいらしいサメのシールがついた搭乗証明書を手渡しました。思いがけない贈り物に喜んでいると、同じ便に乗っていた女性に乗り換えの電車の乗り場を尋ねられ、案内することに。旅の思い出を語り合い、女性は「ありがとう、お幸せに」と告げて改札に向かいました。心遣いを受け取ったり、今度はこちらが誰かに親切にしたり…。心のこもった優しさのキャッチボールに胸がじんわり温かくなるひとときでした。



お便り募集

郵便飛行では、皆様の旅の思い出をお待ちしています。原稿は250字程度、スナップ写真を添えて電子メールかお手紙でお寄せください。お名前、ご住所、電話番号の明記もお忘れなく。採用させていただいた方には、Amazonギフト券3,000円分をお贈りします。

※原稿、写真の返却はできかねます。掲載者の発表につきましては本誌での発表をもってかえさせていただきます。ご了承ください。　※主催:ANA X『翼の王国』編集部　※Amazon は Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

宛先

電子メール

ml_prj_tsubasayubinhiko@ana.co.jp

（件名に「郵便飛行お便り募集係」と明記してください）

お手紙

〒103-0027 東京都中央区日本橋2-14-1

ANA X『翼の王国』編集部

謎解き de 世界一周 解答ページ

まだ問題を解いていない人は、p.12、13 を先にご覧ください。

1問目 答え 星

解説 凱旋門を挟んで反対側にある文字を読んでいこう。たとえば「ぱ」「り」の2文字の反対側をそれぞれ読むと「き」「ば」となっている。同じように考えて「も」「ん」の反対側を読むと、「ほ」「し」を拾うことができる。正解は「星」だ。

豆知識

凱旋門は 12 本の通りが延びるシャルル・ド・ゴール広場に建っているよ。ナポレオンによって、戦いの勝利を記念する門として作られたんだ。正式名称である「エトワール凱旋門」の「エトワール」は、フランス語で「星」の意味。この凱旋門が建つ広場は星のように見えることから、「エトワール広場（星の広場）」と呼ばれることもあるよ。

2問目 答え レストラン

解説 問題文の指示通り、セリフの文字の中から、エッフェル塔のイラストの中にある文字、つまりエッフェル塔のイラストに重なっている文字を上から読んでいこう。すると「レすとらン」の5文字を拾うことができるね。正解は「レストラン」だ。

豆知識

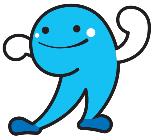
実はエッフェル塔の中にはレストランがあるんだ。

現在でこそ人気スポットであるエッフェル塔も、建設当時は様々な意見があった。なかでも「絶対反対」というほどに嫌っていた人もいた。そのうちの一人、文学者のモーパッサンは「エッフェル塔の中であればエッフェル塔が見えないから」と、エッフェル塔の中にあるレストランに通い詰めたんだって。

ANAに乗って「高知家」応援キャンペーン！

抽選で1,000名様に高知の特産品をプレゼント!!

対象期間中に、キャンペーン参加登録のうえ、ANA 高知⇔東京・高知⇔大阪をマイル積算可能運賃にて
1区間以上ご搭乗いただいたANAマイレージクラブ会員の中から抽選で
合計1,000名様に高知の特産品をプレゼントいたします。



高知県イメージキャラクター
「くろしおくん」

参加登録期間	2022年11月18日（金）～ 2023年2月15日（水）
搭乗期間	2022年11月18日（金）～ 2023年2月15日（水）

≫キャンペーンについて詳しくはこちら

海賞（カツオ）

黒潮町
藁焼きたたき1節とトロ鰹刺身1節セット
各路線　20名様

山賞（土佐あかうし）

土佐あかうしの
藁焼きローストビーフ
各路線　20名様

山賞（四万十ポーク）

四万十町
四万十ポーク しゃぶしゃぶセット
各路線　20名様

川賞（うなぎ）

高知市
鰻HASHIMOTOの炭火焼き鰻（2尾）
各路線　20名様

川賞（仁淀川）

佐川町
仁淀ブルー友釣あゆ
各路線　20名様

高知家賞

31市町村の特産品の中からいずれか

(一例)左/仁淀川町：池川一番茶
右/南国市：土佐のフルーツキャンデーセット
各路線　400名様

ANA

→目次に戻る

1 January

今月のANAカレンダー

ANAオフィシャルカレンダー
「Welcome Aboard」2023年版の旅先を、
ANAの社員ナビゲーターがご紹介します。

1月の
ロケーション

山梨
［日本］
Yamanashi, Japan

{ 1月の ANA社員ナビゲーター }

Kazunori Shima

ANAあきんど(株)東京支店
島 一範

- **所属部署**……………ANAあきんど(株) 東京支店
- **出身**…………………………大阪府豊中市
- **趣味**……ジョギング / ドライブ / 読書
- **一番好きな観光地**………御岳昇仙峡（甲府市の北部に位置する渓谷）

毎月29日は
ANAにキュンの日！

ダイヤモンド富士と山中湖の白鳥

Diamond Fuji and
Swans of Lake Yamanaka

自然に恵まれた山梨県は新宿から電車で約90分！　富士山、温泉、郷土料理のほうとうに果物狩り。日本を代表するワイン県でもあり、日本酒も美味しいので「美酒美県」と言われます。「やまなしグリーン・ゾーン認証」制度により感染症対策も万全です。

おすすめグルメ

美酒

山梨県では、多くの皆様に県内料理を楽しんでもらい、県産酒と県産食材の魅力を感じていただくため、「やまなし美食ウィーク 美酒美食巡り」を開催します〈令和5年1月19日(木)〜2月5日(日)〉。ぜひお越しください！

おすすめ観光スポット

やまなし自然サウナ

富士山などの名峰と豊かな水資源が織りなす「天に選ばれし、名水の地」、山梨県。屋外で楽しむ「アウトドアサウナ」の人気が高まる昨今、“やまなし自然サウナ”で究極のリラックス体験をどうぞ。

カレンダー特設ウェブサイトへはQRコードから！

INFO 01

ANAマイレージクラブ会員限定 ／ニュース

国内線特典航空券「今週のトクたびマイル」

■対象路線発表日時：
毎週火曜日12：00頃

■予約発券期間：
毎週水曜日0：00～
翌週火曜日23：59

■搭乗期間：
毎週木曜日から1週間

「今週のトクたびマイル」は、通常よりも少ないマイルでANA国内線特典航空券をご利用いただけるおトクなサービスです。週替わりで発表になる対象路線の中からお好きな旅先を選び、片道3,000マイルからご利用が可能です。ご搭乗日前日までご予約いただけます。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 02

ニュース

SKYTRAX社レーティングで 世界最高評価「5スター」10年連続受賞！

ANAグループは、英国エアライン格付け会社「SKYTRAX」が運営するワールド・エアライン・スター・レーティングにおいて、世界最高評価の5スターに認定されました。これにより、2013年の初受賞から5スター10年連続の獲得となります。「5スター」認定を受けているのは、世界でも10社のみ※でそのうち「5スター」を10年以上継続しているのは日本国内ではANAグループのみです。ANAは、今後も安全を第一にグループ全体でお客様志向を徹底し、あらゆるお客様に寄り添ったサービスの提供と改善に努めてまいります。

※ANA、日本航空、アシアナ航空、キャセイ・パシフィック航空、エバー航空、ガルーダ・インドネシア航空、海南航空、大韓航空、カタール航空、シンガポール航空 （2023年1月1日時点）

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 03

国内旅行／ニュース

地域航空サービスアライアンス コードシェア販売中！

ANAは2022年8月30日より、天草エアライン・日本エアコミューターとのコードシェア便の販売を開始いたしました。系列を超えた航空ネットワークの拡大により、九州離島への旅がもっと身近になります。コードシェア開始を記念したキャンペーンも実施中！ 地域航空３社（天草エアライン・オリエンタルエアブリッジ・日本エアコミューター）の航空券やオリジナルグッズ、九州離島の地産品が抽選で当たります。詳しくはキャンペーンページをご確認ください。

*1.奄美発⇒与論は片道のみの運航となります。
*2.沖縄（那覇）発⇒奄美は片道のみの運航となります。

詳しくはキャンペーンページをご覧ください

INFO 04

サービス

ANAアプリで国内線機内エンターテインメントを楽しもう！

ANAアプリで、映画・ビデオ・音楽を楽しめるだけでなく、デジタル雑誌・新聞も読み放題※！ 新聞・雑誌は、ANAアプリ内の「eライブラリ」からご覧いただけます！ ご出発前に自宅や空港などのWi-Fi環境でダウンロードいただくことで、機内でも快適にお楽しみいただけます。国内線ではANAアプリから機内Wi-Fiに接続いただくと、ご自身のデバイスで話題のハリウッド映画や人気のバラエティ番組など、幅広いジャンルの映像コンテンツやオーディオをお楽しみいただけます。ぜひ、ANAアプリをダウンロードしてお楽しみください！

※ご利用には一部条件がございます。

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

ANAトラベラーズ／国内旅行

北海道・東北・新潟 スキー・スノーボードプラン好評発売中！

プランのポイント（北海道）

- ANA ウィンタークーポンをご用意！（レンタルやスノーアクティビティなどに利用可能な電子クーポン）
- ホテル+バスのセットプランも販売！（一部施設のみ）
- ロングステイプランも発売中！（4～6泊の長期滞在のポイント付きプラン）

プランのポイント（東北）

- 蔵王はリフト1日券付の連泊スペシャルプラン発売中！（一部施設のみ）

ニセコ東急グラン・ヒラフスキー場／ホテルニセコアルペン

お好みに合わせたプランをご用意！ ルスツ・ニセコ・富良野・キロロ・トマム・サホロ・蔵王・苗場・安比など人気エリアでお楽しみください。
（期間：2022年12月～2023年3月）

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

北海道　東北・新潟

ANAトラベラーズ／国内旅行

航空券＋宿泊「ダイナミックパッケージ」で行く ハウステンボスへの旅

日本一広いテーマパーク「ハウステンボス」。四季の花が咲き誇り、イルミネーションが華やかな街の中で、ゆっくりと過ごすことができます。ぜひ「花と光の感動リゾート」を心ゆくまでお楽しみください。

航空券＋宿泊「ダイナミックパッケージ」のポイント

ANAフライトマイル（区間マイルの50%）と、ご旅行代金100円につき1マイルの「ツアーマイル」が積算され、マイルがダブルで貯まります。

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 07

国内旅行／キャンペーン

九州発着便の搭乗チケットで応募！ 総額100万円分 九州の魅力満載の賞品が当たるキャンペーン！

■応募期間：2022年9月1日(木)～2023年2月5日(日)

■対象搭乗期間：2022年9月1日(木)～2023年1月31日(火)

■対象路線：対象航空会社の九州発着便
A賞：九州の宿泊施設ペア宿泊券
B賞：カタログギフト「九州七つ星」ひだまりコース
C賞：九州各地の特産品

2022年9月1日(木)から2023年1月31日(火)の間に、九州発着路線に２回以上ご搭乗のうえご応募いただくと、抽選で九州の旅館・ホテルのペア宿泊券や九州各県の特産品など豪華賞品が当たる「空行け！九州キャンペーン」を実施中です。この機会に、九州へのご旅行で、素敵な旅の思い出を作ってみませんか？

▶ 詳しくは、キャンペーンサイトをご確認ください。

INFO 08

ANAトラベラーズ ／ 海外旅行

ANAトラベラーズ 海外ツアー発売情報

海外ツアーの発売情報を掲載中（詳細は下記QRコードよりご確認いただけます）。この機会にぜひ、「安心と信頼の品質」をお約束するANAトラベラーズで旅をしませんか。

**ANAトラベラーズ
海外ツアーならではの
サービスポイント**

① ANAマイルが貯まる・使える！
② 全国各地からの国内線も
ツアーと合わせて予約可能！

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

ANAトラベラーズ／海外旅行

航空券＋宿泊 ANAトラベラーズで行くハワイ・ホノルル

航空券と宿泊を自由に組み合わせて、さらに現地でのオプショナルツアーもご予約いただけます。お客様ご自身で旅をアレンジして、ぜひハワイにおでかけください。

ツアーのポイント

① 空港⇔ワイキキ間の送迎は、お客様のニーズに合わせて選択可能！

② ANA国際線は事前座席指定が可能！※

③ 現地スタッフが日本語で旅をサポートする「マハロラウンジ」が無料でご利用いただけます！

④「ANAベルトラ」で多彩なオプションの予約が可能！

⑤ 全国各地からの国内線もツアーと合わせて予約可能！

※事前に指定できる座席には制限があります。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 10

A-style／ニュース

対象サイト：ANAショッピング A-style

ANAオリジナルグルメ特集に掲載中！ 〈A-selection〉太陽の恵み味わい調味料4種セット

規格外や摘果などで廃棄される原料を使用してつくられたアップサイクル商品です。摘果された日向夏や希少な国産グレープフルーツを使った爽やかな香りのポン酢と、ごまだれには宮崎県産のごまをたっぷりと使用しました。商品を通じて農作物の魅力を感じてもらいたいという思いのこもった商品です。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

ANAショッピング A-style
ANAオリジナルグルメ特集

商品ページ

INFO 11

ふるさと納税／ニュース

「ANAのふるさと納税」返礼品特集「定期便」

毎月さまざまなテーマで返礼品をご紹介している「ANAのふるさと納税」の返礼品特集。今回は「定期便」をご紹介します。一度の寄付で返礼品が複数回届くため、手間がかからず、旬なものを旬な時季にお楽しみいただける点も魅力です！ お気に入りの返礼品が何度も届く定期便から、毎月異なる返礼品が届くバラエティ定期便まで楽しみ方はさまざま。全国の自治体自慢の「定期便」での返礼品を、ぜひご堪能ください。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 12

ANAマイレージクラブ／キャンペーン

「空港アクセスナビ」マイルキャンペーン!!

空港アクセスナビは航空券のご予約をお持ちの方限定のサービス。ご予約便に最適な、空港まで／空港からの経路をご案内します。期間内に空港アクセスナビをご利用いただき、キャンペーン参加登録をしてくださったお客様の中から抽選で、10名様に10,000マイル、900名様に1,000マイルが当たるキャンペーンを実施中です。さらにANA FESTAでご利用いただける5%割引＆130マイルプレゼントクーポンも掲載中。

※キャンペーン参加登録はお一人様1回限りとなります。　※ANA FESTAの割引＆マイルプレゼントは1,000円（税込）以上お買い物をしていただいた方が対象となります。

■キャンペーン期間：
2022年12月19日（月）～2023年2月28日（火）

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

ANAリサーチ／ニュース

「ANAリサーチ」でスキマ時間にマイル活動をしませんか

■**アンケートの種類：**WEB・日記形式のアンケート、オンラインインタビュー、座談会など

好きな時間に、どこからでも、アンケートに答えてポイントが貯まるサービス「ANAリサーチ」！ 貯まったポイントは、マイルに交換することができます。スキマ時間に楽しくアンケートに答えてポイントを貯めておき、目標マイル数まであと少し足りない時にマイルに交換して特典をゲット！ ANAマイレージクラブ会員であればすぐに始めることができる「ANAリサーチ」で、手軽にマイル活動をしませんか。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

ニュース

ANAグループは環境・生物多様性保全に向けた取り組みを推進し、SDGsの達成に貢献していきます

2022年11月「ANAこころの森プロジェクト」活動の様子

2012年より続く復興支援と森林保全を目的とした「ANAこころの森プロジェクト」では、宮城県南三陸町にて適切な間伐・林道整備を通じて森や生き物の生態系を守っています。また沖縄島北部やんばる地区では、2年ぶりにANAグループ社員がボランティア活動に取り組み、生態系に大きな影響を与える侵略的外来種「ツルヒヨドリ」などの防除作業を通じて多種多様な生物の生息、生育地の保全に努めています。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 15

サービス

Z世代の活躍を促す新入社員研修を2023年度も絶賛受付中!!

過去2,000社を超える企業から新入社員研修をご用命いただくANAビジネスソリューション株式会社は、その実績と経験から「企業が今求める社員像」と「昨今の新入社員の傾向」を踏まえた研修をご用意しています。新入社員に必要な主体性や前に踏み出す力、更には相手との良好な信頼関係を築くためにZ世代が未来の予測が難しいVUCA時代でも活躍できる人財育成をサポートします。対面受講のみならずオンライン受講も可能ですので、まずはお気軽にお問い合わせください。

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 16

お客様のお声にこだわっています

ANAのマイルをANA FESTAクーポンへ交換し、全国のANA FESTAでご利用いただけます

ANAが就航する日本全国31の空港でギフトショップやフードショップを運営するANA FESTAでは、デジタルクーポン『ANA FESTAクーポン（eギフトカード)』の運用を2022年3月から始めました。1,000マイルにつき1,000円分のクーポン券1枚に交換でき、お持ちのマイルをより有効にご活用いただけます。ANA FESTAでは、現地スタッフが厳選した各地域ならではの商品からオリジナル商品まで、幅広く品揃えしております。ANA FESTAクーポンで、お買い物やご飲食をお楽しみください。

【お客様の声】
余ったマイルが使えずに
失効してしまうことがあります。
もっと少ないマイルでも使える商品の
選択肢を増やしてほしいです。

ご意見・ご要望デスク
0120-029-787
携帯電話をご利用の場合
0570-029-787（全国一律料金）
国際電話をご利用の場合など
03-6735-7922（有料）
受付時間 9:00～17:00（年中無休）

ANAのサービスについてのご意見・ご要望をお寄せください。

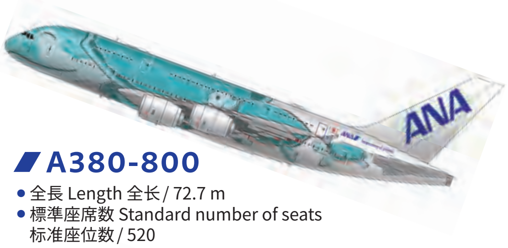
※機内にはご意見をご記入いただける用紙「お客様の声」を搭載しています。客室乗務員にお声をおかけください。

ご意見・ご要望

ANAグループ航空機のご案内

ANA 航空集团航班客机指南

ANA GROUP FLEET INFORMATION

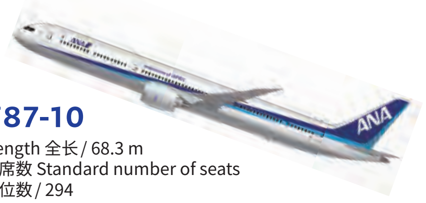


A380-800

- 全長 Length 全长 / 72.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 520

B777-300

- 全長 Length 全长 / 73.9 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 514 (-300 ER: 212; 250)

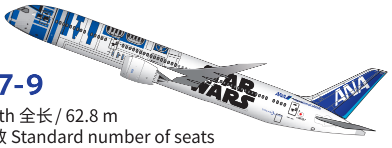


B787-10

- 全長 Length 全长 / 68.3 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 294

B777-200

- 全長 Length 全长 / 63.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 392; 405



B787-9

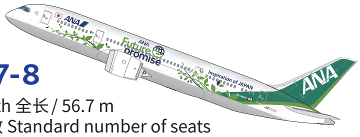
- 全長 Length 全长 / 62.8 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 /375; 395 (INT: 215; 246)

B777F / B767-300F·300BCF

- 貨物専用機 freighter 货运专机
- 全長 Length 全长 / 63.7 m (54.9m)

B767-300

- 全長 Length 全长 / 54.9 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 270 (INT: 202)



B787-8

- 全長 Length 全长 / 56.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 335 (INT: 169; 184; 240)

AIRBUS A321

- 全長 Length 全长 / 44.5 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 194

AIRBUS A320

- 全長 Length 全长 / 37.6 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / INT:146

B737-800

- 全長 Length 全长 / 39.5 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 166

BOMBARDIER DHC-8-400

- 全長 Length 全长 / 32.8 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 74

国内線 シートマップ

国際線 シートマップ

ANAの航空機とシートマップを機種別にご覧いただけます。

空港ガイド 国内線

空港ガイド 国際線

就航都市に関する空港情報や基本情報をご案内いたします。

[→目次に戻る]

ANAグループ機内誌『翼の王国』アンケートご協力のお願い

ANAでは、今後のよりよい誌面づくりに向け、アンケートを実施しています。ご協力いただいた方の中から抽選でご当選された方に賞品をお送りします。QRコードよりアンケートフォームへお進みいただき、お答えください。10分ほどで完了する内容です。ぜひご協力をお願いします。

賞品 ※画像はイメージです。色や香りの種類はお選びいただけません。

A賞（1名様）

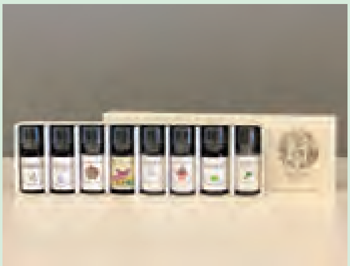
迎賓館 えびす屋　宿泊券

身延山久遠寺（山梨県）付近にある、1泊1組限定のプライベートヴィラ。
※素泊まりプラン1泊2日、1組2名様

B賞（5名様）

YOHEHO

熊本県産玄米を良質なニット生地に包んだ、レンジ加熱し繰り返し使える玄米カイロ



C賞（1名様）

天然成分100%アロマ 帆南ブレンド

自然豊かな高知をイメージして作ったブレンド精油。香りで楽しむ高知の旅 8本セット

応募締切：毎月月末

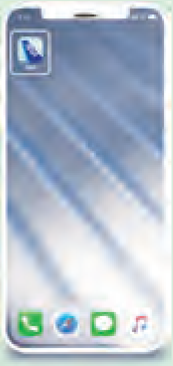
詳しくは
アンケートフォームをご覧ください。

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
アンケートでは、お名前・ご住所・電話番号をお伺いします。
ご応募はひと月あたりお一人様1回限りでお願いします。

バックナンバーのお知らせ

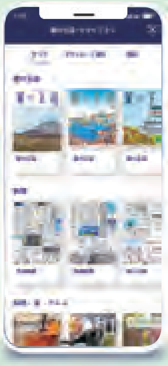
ANAアプリで1年分を無料でダウンロード！

『翼の王国』『TSUBASA -GLOBAL WINGS-』のPDF版は、ANAアプリ上で過去1年分をバックナンバーとして閲覧できます。ダウンロードしてお楽しみください。

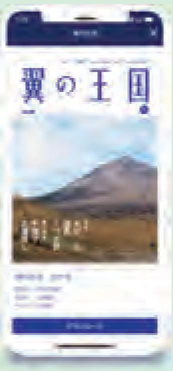


ANAアプリを
立ち上げる

翼の王国・新聞・
雑誌を開く



コンテンツを選択



ダウンロードして
コンテンツを
お楽しみください

紙版の購入も可能です

紙版（冊子）は、オンライン書店よりご購入いただけます。ANAマイレージが貯まる特典もご用意しています。ウェブサイトよりお買い求めください。

購入ページは
こちら

機内販売からのご案内

国内線機内販売はオンラインへ!

ANA STORE @SKY ご利用ガイド

※国内線機内・ANAラウンジ、一部国際線ANAラウンジ(羽田・成田・関西・ホノルル)からアクセス!

機内販売「ANA STORE@SKY」3つのメリット

*1 お届けは日本国内のみとさせていただきます。
別途送料がかかります。
*2 機内で設定を行った場合。降機2日後の23:59まで。

＼メリット／ 1 ANAでしか買えない 限定商品*1がいっぱい!

＼メリット／ 2 降機後2日間*2 お買い物が可能

＼メリット／ 3 マイルでの お支払いが可能

機内でのアクセス方法

使い方は簡単。ANA機内専用Wi-Fiへアクセスし、専用サイトを開くとお買い物が楽しめます。
事前にANAアプリのダウンロードがおすすめです。

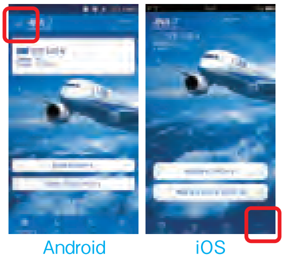
＊ 離陸の約5分後から着陸の約5分前までご利用いただけます。＊ 搭乗前までにANA公式モバイルアプリをダウンロード済みの場合。

ANA WiFi Service

! アプリを立ち上げる前に機内Wi-Fiへ接続を

① 「機内モード」➡ オン　② 「Wi-Fi」➡ オン
③ ワイヤレスネットワークSSID「ANA-WiFi-Service」を選択。

STEP 1 ANAアプリを立ち上げ、サイドメニューを開く

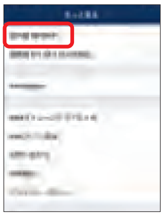


Android　iOS

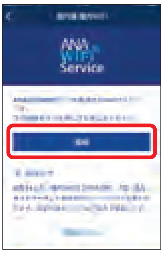
Androidの場合は左上の☰をタップ

iOSの場合は右下の…をタップ

STEP 2 「国内線機内Wi-Fi」をタップ



STEP 3 接続ボタンをタップ



STEP 4 ポータルサイトの「ANA STORE @SKY」をタップ

■ ブラウザからご利用の場合

「Wi-Fi(無線LAN)」をオンにし、ワイヤレスネットワークSSID「ANA-WiFi-Service」を選択し、接続。
ブラウザを開くと自動的にANA Wi-Fi Serviceポータルサイトが表示されます。

※表示されない場合には、URL欄にwww.ana-inflight-wifi.comを入力するか、右記二次元バーコードを読み込み、アクセスしてください。
二次元バーコードは、機内Wi-Fiに接続した状態でないとアクセスできません。

降機後2日間*2、地上でのお買い物を可能にするには…

! サイトトップページ上部にあるボタンから設定が必要です。

販売商品の一部は
『ANA SKY SHOPデジタルブック』で
ご紹介中!

最新情報は
こちら▶

Check! ANA公式モバイルアプリ「ANA」の
事前ダウンロードが便利です!

※ 販売数には限りがございますので、売り切れの際はご了承ください。販売状況・お届け時期については変更になる場合がございます。
※ 一部機材ではご利用いただけません。
※ 機内で繋がらなかった場合や、ご利用いただけない機材の場合は下記お客様サポートデスクまでお問い合わせください。お電話でのご注文は承っておりませんのでご了承ください。

お問い合わせ先(A-styleお客様サポートデスク):0120-257-150
受付時間:月〜金曜日 9:00〜18:00　土・日・祝日 9:00〜17:00 (年始1月1日〜1月3日 休)　※ 受付時間は、状況により変更する可能性がございます。

※ このサービスは無線LAN技術を使用しています。そのため公衆アクセスが可能な他の無線LANスポットの仕様と同様に、本サービスのアクセスには通信傍受や不正アクセスの可能性があります。本サービスの利用に際しては、お客様の責任において利用端末のファイアウォール、ウイルス対策ソフト等のセキュリティ対策を講じることを、強くお勧めします。
※ 画像はすべてイメージです。

国際線機内販売は パーソナルモニターから!

機内販売ご利用ガイド&商品ラインアップ

商品詳細について
Product details

商品の詳細については、パーソナルモニターまたは ANA アプリ内のデジタルブックをご覧ください。

Product details can be viewed on the personal monitor and the digital book available on the ANA app.

機内販売商品はパーソナルモニターからご注文
Order in-flight shopping items from the personal monitor

STEP 1
パーソナルモニターで「スカイショップ」または「ショッピング」をお選びください。

Please select "SKY SHOP" or "Shopping" on your personal monitor.

STEP 2
パーソナルモニターのタッチパネルから、ご希望の商品をお選びいただき、決まりましたらご注文にお進みください。

Use the personal monitor touch panel to select your desired product(s). Once you are done, proceed to the order process.

STEP 3
商品はCAがお座席までお持ちいたします*1。商品の代金をお支払いいただき*2、商品をお受け取りください。

A cabin attendant will bring the product(s) to your seat*1. Please pay for the product(s)*2 and collect them.

＊1 お食事サービス中のご注文は、サービス終了後にお持ちいたします。
＊1 Product(s) ordered during the meal service will be brought to you after the service.

＊2 お支払いは、クレジットカード、ANAギフトカード/ANA旅行券、ANAご利用券/ANA「ダイヤモンドサービス」機内・空港お買い物クーポンのみご利用いただけます。
＊2 Only the following payment forms are accepted: credit cards, ANA gift cards/ANA travel vouchers, and ANA value vouchers/ANA Diamond Service In-flight/Airport shopping coupons.

※ 一部の機材（A320機、A380機）ではパーソナルモニターからのご注文ができません。ご注文の際は客室乗務員にお声がけください。
※ Orders cannot be placed from the personal monitor on some aircraft (A320, A380). Please ask a cabin attendant to place an order.

価格横のマーク◆★について
About the ◆★symbols next to the price

◆課税済みのため、免税としての申告対象外です。日本入国の際は課税済み商品とお申し出ください。

This product has already been taxed, so it is not subject to declaration as a duty-free item. Upon entering Japan, please treat it as a previously taxed product.

★100mLを超えるため乗り継ぎの場合、機内へ持ち込むことができません。

As this product exceeds 100 ml, it cannot be carried on board the aircraft when connecting to another flight.

No. SL000
ANA
オリジナル ストール
ANA ORIGINAL STOLE
¥00,000◆★

プリオーダーサービスについて
About the Pre-order Service

プリオーダーサービスでは、本誌掲載商品のほかにも多数の商品を取りそろえています。

The PRE-ORDER SERVICE offers items in this catalog and many more items.

※ ご注文は、ご搭乗の前月22日～3日前（日本時間午後11時59分お申し込み完了分）まで。
※ Orders accepted from the 22nd day of the prior month until 3 days before date of departure (orders placed by 11:59 p.m. JST).

ANA　プリオーダー
www.ana.co.jp/ana-sky-shop/

ネクタイ — Neckties

No.SL501
ブルガリ
ダブル タイ
BVLGARI
DOUBLE TIE
¥28,500

No.SL505
ゼニア
ネクタイ パープル
ZEGNA
NECKTIE PURPLE
¥19,000

ショール&ストール — Shawls & Stoles

No.SL504
サルヴァトーレ フェラガモ
ショール
SALVATORE FERRAGAMO
SHAWL
¥29,000

No.SL001
ブルガリ
エクストリームロゴ ストール
BVLGARI EXTREME LOGO STOLE
¥64,600

No.SL502
エトロ
デリー ショール
ETRO
DHELY SHAWL
¥39,000

No.SL503
エトロ
カルカッタ ショール
ETRO
CALCUTTA SHAWL
¥27,000

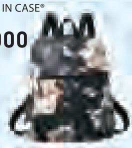
バッグ&革小物 — Bags & Leather accessories

No.SL002
ブルガリ
ブルガリ・ブルガリ
レディースウォレット
BVLGARI
BVLGARI BVLGARI LADIES' WALLET
¥67,500

No.SL836
ゼニア
ベルト
ZEGNA BELT
¥28,900

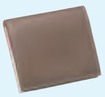
No.SL807
アロン
レザー&エコフォックスファーバッグ
ARRON LEATHER & ECO FOX FUR BAG
¥22,000

No.SL832
トゥミ
ジャスト・イン・ケース・バックパック
TUMI JUST IN CASE® BACKPACK
¥12,000



No.SL819
ロンシャン
ル プリアージュ®
日本限定モデル
LONGCHAMP
LE PLIAGE® JAPAN LIMITED MODEL
¥23,000

No.SL818
ラルコバレーノ
ANAオリジナル
ミニウォレット
L'ARCOBALENO
ANA ORIGINAL MINI WALLET
¥25,000◆



No.SL817
ハンティング・ワールド
メンズ リバーシブルベルト
HUNTING WORLD
MEN'S REVERSIBLE BELT
¥14,000

No.SL820
ポーター
2WAY トートバッグ
PORTER 2WAY TOTE BAG
¥25,000◆

No.SL821
ポーター
パスポート ケース
PORTER PASSPORT CASE
¥15,000◆

No.SL824
レインスプーナー
ANAオリジナルトートバッグ
REYN SPOONER
ANA ORIGINAL TOTE BAG
¥12,000◆

No.SL833
トゥミ
ハリソン「グレゴリー」
スリング
TUMI HARRISON
GREGORY SLING
¥35,000

No.SL810
ベルロイ
トラベルウォレット
BELLROY TRAVEL WALLET
¥14,500

No.SL808
アッソブ
トラベルポーチ
AS2OV
TRAVEL POUCH
¥8,000◆

時計
Watches

No.SL101
コーチ
オードリー
COACH
AUDREY
¥30,300

No.SL102
セイコー 5スポーツ
ANAオリジナル
自動巻きウオッチ
SEIKO 5 SPORTS
ANA ORIGINAL
MECHANICAL WATCH
¥32,000◆

No.SL005
タグ・ホイヤー
フォーミュラ1 クォーツ
クロノグラフ 43mm
TAG Heuer
FORMULA 1 Quartz
Chronograph 43mm
¥128,000◆

アクセサリー
Accessories

No.SL202
サルヴァトーレ フェラガモ
ネックレス
SALVATORE FERRAGAMO
NECKLACE
¥22,000

No.SL203
サルヴァトーレ フェラガモ
ピアス
SALVATORE FERRAGAMO
PIERCED EARRINGS
¥16,000

No.SL204
ジョージ ジェンセン
ムーンライト
グレープ ペンダント
GEORG JENSEN
MOONLIGHT
GRAPES PENDANT
¥26,300

No.SL201
バカラ
クロワゼ ネックレス
SV ターコイズ
BACCARAT
CROISÉ NECKLACE
SV TURQUOISE
¥34,900

No.SL205
グロッセ
T.Flower ネックレス
GROSSÉ
T.FLOWER NECKLACE
¥18,000◆

No.SL206
ミキモト
パール ペンダント
（ローレル モチーフ）
MIKIMOTO
PEARL PENDANT
（LAUREL MOTIF）
¥29,000◆

No.SL207
オッコ真珠
南洋ゴールドパール
ダイヤモンド ペンダント
OKKO PEARL
SOUTH SEA GOLDEN PEARL
DIAMOND PENDANT
¥39,000◆

化粧品
Cosmetics

No.SL407
コスメデコルテ
イドラクラリティ
薬用 トリートメント
エッセンス ウォーター
【医薬部外品】
DECORTÉ
HYDRA CLARITY
TREATMENT
ESSENCE WATER
¥5,000◆★

No.SL408
コスメデコルテ
リポソーム
アドバンスト
リペアセラム
DECORTÉ
LIPOSOME ADVANCED
REPAIR SERUM TIME
RELEASED
MULTILAMELLAR
LIPOSOMES
¥18,000◆

No.SL405
クレ・ド・ポー ボーテ
ヴォワールコレクチュール n
CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
CORRECTING CREAM VEIL
¥6,500◆

No.SL406
クレ・ド・ポー ボーテ
ル・セラム
CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
THE SERUM
¥16,000◆

No.SL422
SHISEIDO
アルティミューン™
パワライジング
コンセントレート Ⅲ
SHISEIDO ULTIMUNE
POWER INFUSING
CONCENTRATE Ⅲ
¥17,600◆

No.SL424
ザ・ギンザ
ジャーニーキットⅡ
THE GINZA JOURNEY KIT Ⅱ
¥11,000◆

No.SL421
SENSAI
センサイ AS
マイクロ ムース
トリートメント s
SENSAI
SENSAI AS
MICRO MOUSSE
TREATMENT
¥18,000◆

No.SL401
バイオエフェクト
セラム
BIOEFFECT
EGF SERUM
¥15,000

No.SL413
ランコム
ジェニフィック
アドバンスト N
LANCÔME
ADVANCED GÉNIFIQUE
YOUTH ACTIVATING
CONCENTRATE
¥21,000

No.SL410
ジバンシイ
スキン PFCT
コンパクト クリーム
GIVENCHY SKIN PERFECTO
COMPACT CREAM SPF 15 PA+
¥7,400

No.SL425
スリー
バランシング クレンジング
オイルジェル
THREE
BALANCING CLEANSING
OIL GEL
¥3,800◆

No.SL420
アールエムケー
UVフェイスプロテクター
アドバンスド
RMK
UV FACE PROTECTOR
ADVANCED
¥3,500◆

No.SL423
スック
ザ クリーム ファンデーション
110 デュオ
SUQQU
THE CREAM FOUNDATION 110 DUO
¥18,000◆

No.SL402
ドクターシーラボ
VC100エッセンス
ローションEX
285mL
（ポンプタイプ）
DR.CI:LABO
VC100 ESSENCE
LOTION EX 285ml
¥7,000◆★

No.SL409
エリザベス アーデン
エイトアワー
リッププロテクタント
スティック トリオ
ELIZABETH ARDEN
EIGHT HOUR CREAM®
LIP PROTECTANT
STICK SPF 15 TRIO
¥3,900

No.SL411
ジルスチュアート
イルミネイティング セラム
プライマー セット
JILL STUART
ILLUMINATING SERUM PRIMER SET
¥5,400◆

No.SL412
カネボウ
スクラビング
マッド ウォッシュ
KANEBO
SCRUBBING
MUD WASH
¥2,500◆★

No.SL404
クラランス
リップコンフォートオイル
トリオ
CLARINS LIP COMFORT OIL TRIO
¥7,200

No.SL403
クラランス
フィックス メイクアップ
CLARINS
FIX MAKE-UP
¥3,300

No.SL415
ロクシタン
ベスト オブ プロヴァンス
ハンドクリーム コレクション
L'OCCITANE BEST OF PROVENCE
HAND CREAM COLLECTION
¥6,700

No.SL414
ロクシタン
イモーテル オーバーナイト
リセットセラム
L'OCCITANE
IMMORTELLE
OVERNIGHT
RESET OIL-IN-SERUM
¥9,900

No.SL417
メルヴィータ
ロルロゼ アクティベート
ボディオイル
MELVITA
L'OR ROSE SUPER-ACTIVATED
FIRMING OIL
¥4,100

No.SL416
ルナソル
スキンモデリングアイズ 01
LUNASOL
SKIN MODELING EYES 01
¥4,500◆

No.SL418
ポール & ジョー
モイスチュアライジング
ファンデーション
プライマー デュオ
PAUL & JOE
MOISTURIZING FOUNDATION
PRIMER DUO
¥5,900

No.SL419
ポール & ジョー
ハッピーメイクアップ
コレクション 009
PAUL & JOE
HAPPY MAKEUP
COLLECTION 009
¥6,300

雑貨
Miscellaneous

No.SL004
モンブラン
M ローラーボール
MONTBLANC M ROLLERBALL
¥45,000

No.SL831
タイオン
ANAオリジナル リバーシブル
インナーダウンジャケット
TAION ANA ORIGINAL REVERSIBLE
INNER DOWN JACKET
¥7,000◆

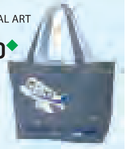
No.SL811
ディアモロッコ
ANAオリジナル バブーシュ
（ラベンダー）
DEAR MOROCCO ANA ORIGINAL
BABOUCHE（LAVENDER）
¥5,000◆

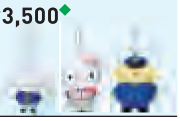
No.SL826
テクタイト
ショットナビ
Voice Laser Red Leo
TECHTUIT SHOT NAVI
Voice Laser Red Leo
¥32,700◆

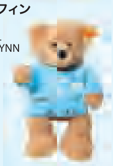
No.SL809
ベアフット ドリームズ
ソックス 2足セット
BAREFOOT DREAMS SOCKS 2PACK
¥5,800◆

No.SL814
フェイラー
ウィンターシーズン
シュニール織り タオルセット
FEILER CHENILLE FACE CLOTH SET
WINTER SEASON
¥4,200

No.SL813
フェイラー
ANAオリジナル タオルセット
“Tokyo in the sky”
FEILER ANA ORIGINAL TOWEL SET
“Tokyo in the sky”
¥4,200

No.SL812
ファミリア
ANAオリジナルアート
トートバッグ
FAMILIAR
ANA ORIGINAL ART
TOTE BAG
¥4,500◆


No.SL825
サンリオキャラクターズ
ANAオリジナル
サンリオキャラクターズセット
SANRIO CHARACTERS
ANA ORIGINAL
SANRIO CHARACTERS SET
¥3,500◆


No.SL829
シュタイフ
ANAオリジナル
テディベア フィン
STEIFF
ANA ORIGINAL
TEDDY BEAR FYNN
¥8,000


No.SL830
シュタイフ
ANAオリジナル
テディベアキーリング
STEIFF
ANA ORIGINAL TEDDY
BEAR KEYRING
¥12,000

No.SL803
ANA
フライトベア in HAWAII
ANA FLIGHT BEAR IN HAWAII
¥3,500◆

No.SL801
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONUモデル
（1号機）
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONU MODEL
（UNIT 1）
¥4,500◆

No.SL802
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONUモデル
（2号機）
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONU MODEL
（UNIT 2）
¥4,500◆

No.SL003
ガーミン
ヴィヴォムーブ スタイル
ブラック ペッパー
ナイロン / スレート
GARMIN VIVOMOVE STYLE BLACK
PEPPER NYLON / SLATE
¥42,000◆

No.SL827
ソニー
WF-1000XM4
Sony
WF-1000XM4
¥30,000◆

No.SL828
ソースネクスト
ポケトークS グローバル通信
（2年付き）ホワイト
SOURCENEXT
POCKETALK S
WHITE WITH 2-YEAR
GLOBAL
COMMUNICATION
¥29,800◆

No.SL816
白鳳堂
ポータブル化粧筆セット
HAKUHODO
PORTABLE MAKEUP
BRUSH SET
¥6,400◆

No.SL835
ヤーマン
メディリフト
YA-MAN Medi Lift
¥25,000◆

No.SL822
リファ
リファイオン
ケアブラシ
ReFa ReFa ION
CARE BRUSH
¥5,500◆

No.SL823
リファ
リファビューテック
ストレートアイロン
ReFa
ReFa BEAUTECH
STRAIGHT IRON
¥20,000◆

食品
Foods

No.SL815
ジュゼッペ ジュスティ
バルサミコクリーム
ギフトセット
GIUSEPPE GIUSTI
BALSAMIC CREAM
GIFT SET
¥3,800◆★

No.SL834
ヴァローナ
コフレ・デギュスタシオン
VALRHONA DEGUSTATION 8 GRAND
CRUS 32 MILK & DARK CHOCOLATE
SQUARES GIFTBOX
¥3,300

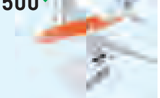
酒
Liquor

No.SL601
バランタイン 17年
BALLANTINE'S
17 YEARS OLD
¥8,800★

No.SL602
村尾酒造　村尾
（ANAオリジナル
パッケージ）
MURAO-SHUZO
MURAO
（ANA ORIGINAL
PACKAGE）
¥4,200◆★
11-12月 販売商品
November - December
Sales item

No.SL603
サントリー
山崎蒸溜所貯蔵
焙煎樽熟成梅酒
SUNTORY
UMESHU PLUM LIQUEUR
MATURED IN THE TOASTED
CASK IN YAMAZAKI
¥3,000◆★

A380機 販売商品
Sold on A380

No.914
ANA
AIRBUS A380 FLYING
HONUモデル（3号機）
ANA
AIRBUS A380 FLYING HONU MODEL
（UNIT 3）
¥4,500◆


No.H804
ANA
HONU ぬいぐるみ
（ラニ）
ANA
HONU SOFT TOY
（LANI）
¥3,000◆

No.H805
ANA
HONU ぬいぐるみ
（カイ）
ANA
HONU SOFT TOY
（KAI）
¥3,000◆

No.H806
ANA
HONU ぬいぐるみ
（ラー）
ANA
HONU SOFT TOY
（LA）
¥3,000◆

たばこ
TOBACCO

たばこの販売を免税価格にて行っております。
商品詳細に関しましては、パーソナルモニターからご確認ください。

※ A320機の一部の機材では、パーソナルモニターに商品掲載がございません。ご注文の際は、CA（客室乗務員）にお声がけください。

20歳未満の方の喫煙は法律で禁止されております。
20歳未満の方のたばこの購入は、お断りしております。
年齢確認をさせていただく場合がありますので、ご了承ください。

Cigarettes are also available. Please check the product information on your personal monitor.
※ The items are not shown on the personal monitor of some A320 aircraft. Please ask a cabin attendant to place an order.

ご搭乗に際してのお願い

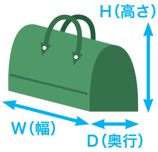
航空法に基づく保安検査の義務化について

凶器や危険物の航空機内への持ち込みは航空法により禁止されています。また、航空法改正に伴い2022年3月10日から、航空機搭乗前の保安検査の受検が義務化されます。 保安検査を受けずに保安検査場より先に進んだ場合、航空法違反となり、1年以下の懲役または50万円以下の罰金が科せられる場合があります。ご搭乗の際は、保安検査員や関係職員の指示に従い、保安検査を受検いただきますよう、お願い申し上げます。

機内安全のため、持ち込み手荷物削減にご協力をお願いいたします

機内持ち込み手荷物について
（お1人様1個まで）

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために、機内へ持ち込めるお手荷物は、身の回り品（ハンドバッグ、カメラ、傘など）のほか、下記の条件のお手荷物1個となります。なお、下記のサイズ以内のお手荷物の場合でも、客室内に収納できない場合にはお預かりの手荷物として貨物室に搭載させていただく場合がございますので、ご了承ください。下記サイズを超えるお手荷物（キャリーバッグ、ベビーカー、麻袋など）はお預けください。



※3辺の合計には付属品（ハンドル・車輪など）を含みます。

お持ち込みお手荷物のサイズ

	3辺の合計	H（高さ）	W（幅）	D（奥行）	重量
ANA（下記を除く） エア・ドゥ、ソラシド エア（SNA）、スターフライヤー	115cm以内	55cm	40cm	25cm	10kgまで
ANA（機種Q4A） IBEXエアラインズ、オリエンタルエアブリッジ	100cm以内	45cm	35cm	20cm	10kgまで

機内でのお願い

安全かつ快適にお過ごしいただくため、お手荷物は座席上の共用収納棚、または前の座席の下に収納してください。通路・非常口付近など、非常時に脱出の妨げになる場所へお手荷物を放置することは、法令で禁止されています。前に座席のない席（スクリーン前・隔壁前）は、足元にお手荷物は置けません。お客様の安全のため、収納状況が適切でない場合には客室乗務員が声をかけさせていただきますので、指示に従ってください。

● ギターなど楽器類

機内持ち込みサイズを超える楽器（ギターなど）は、あらかじめお客様にて梱包のうえ、カウンターにてお預けください。機内に持ち込む場合には、別途料金が必要となる場合がございますので、ご予約の際にお問い合わせください。国内線では、ギター、小型楽器（90㎝以内）、コントラバス専用の輸送ケースもご用意しております。詳しくは、予約センターまでお問い合わせください（ただし、使用状況によりご用意できない場合もあります）。

● キャリーバッグにご注意ください

機内の収納スペースには限りがあるため規定サイズ内でも持ち込みできない場合があります。

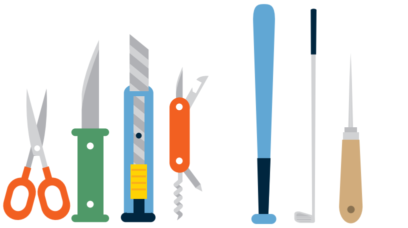
● ライターは1人1個まで

喫煙用のライターはお1人様1個に限り、持ち込みができます。オイルタンク式、葉巻用ライター、プリミキシングライター（ターボライター、ジェットライター、ブルーフレームライター等）、不測の作動防止機能のないリチウム電池で駆動するライターは持ち込みできません。ライターの置き忘れにご注意ください。

機内持ち込み制限品の取り扱いについて

ハサミ・ナイフ類、その他凶器となり得る物品をお持ちの場合は、手荷物カウンターでお預けいただくか、「放棄品箱」へ廃棄願います。保安検査強化にご理解とご協力をお願いいたします。また、引火性物質等の危険物は航空機内への持ち込み、およびお預かり手荷物としての取り扱いはできません。危険物を所持している場合は、出発保安検査場に設置されている「放棄品箱」に廃棄願います。

● 刃物類の機内への持ち込みは航空法違反となり、2年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられる場合があります。



ナイフ/ハサミ類　先の尖った物/バット類

※モデルガン等の凶器類似品等も機内持ち込み禁止です。

国土交通省：航空機搭乗前の保安検査を受けるにあたっての注意事項について

詳細

【国際線】TOPICS

機内持ち込み手荷物の制限

❶1容器あたり100mℓを超える液体物・ジェル・エアゾール類を機内にお持ち込みいただくことはできません。

❷1容器あたり100mℓ以下の液体物・ジェル・エアゾール類は個数にかかわらず機内持ち込み可能です。ただし、保安検査および搭乗の際に1ℓ以下の再封可能なジッパー付保存袋1枚に入れ、機内持ち込み手荷物とは別に検査を受ける必要があります。容器の大きさが100mℓを超えるものは、中身の液体の量が100mℓ以下でも持ち込みは不可となります。

❸保安検査後の免税店等で購入した液体類は機内持ち込みが可能です。ただし、海外で乗り継ぎをする場合には、没収などの可能性がありますので、当該国のルールに従う必要があります。

※日本で乗り継ぎがある場合、機内で購入された免税品であっても上記❶❷のルールが適用となり100mℓ以上のものは没収となります。詳細はANA SKY WEBをご覧ください。

ライターの制限（海外空港発便）

中国（香港を除く）、インド、フィリピン、ミャンマーを出発する全便において、航空機へのマッチ・ライターの持ち込みは禁止されています。お預けになる手荷物の中に入れることも禁止されていますのでご注意ください。

お客様のご理解とご協力をお願いいたします。

ANAおからだの不自由な方の相談デスク

ANAおからだの不自由な方の相談デスクでは、病気やけが・障がいによりおからだの不自由なお客様に、安心して快適な空の旅をお楽しみいただけますよう、航空機のご利用に関するご相談やご希望を伺っております。

以下のお客様は必ず事前にお知らせください。

- ▶ 機内で医療用酸素ボンベや酸素濃縮器（POC）を使用されるお客様（医師の搭乗許可・診断書が必要です）
- ▶ その他の医療機器を使用されるお客様
- ▶ ストレッチャー（簡易ベッド）を使用されるお客様
- ▶ 保育器を使用されるお客様
- ▶ その他機内で特別な医療行為を必要とされるお客様
- ▶ お手伝いが必要な方が10名以上いらっしゃる団体のお客様

TEL 0120-029-377　※携帯電話からはフリーダイヤルをご利用いただけません。
0570-029-377（全国一律料金）
☎ 03-6741-8900
FAX 0120-029-366（年中無休 9:00～17:00）

ANAでは、耳や言葉が不自由で電話ができないお客様へ、TV電話での手話やチャットなどを使い、リアルタイムでANAオペレーターとやりとりができる「ANA専用代理電話サービス」をご提供しております。 詳細

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

Tips for a Safe and Comfortable Flight

We ask for your cooperation on the following matters.

Consejos para un Vuelo Seguro y Cómodo

Le pedimos su cooperación en lo siguiente.

深部静脈血栓症 / 肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）の予防

To Reduce the Risk of Deep Vein Thrombosis / Pulmonary Embolism (So-called Economy-class Syndrome)

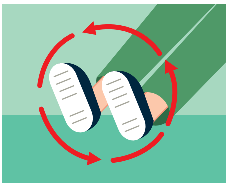
Para Reducir el Riesgo de Trombosis Venosa Profunda o Embolia Pulmonar (el denominado Síndrome de la Clase Económica)

長時間同じ姿勢で座っていると、足の静脈にうっ滞が起こり、血のかたまり（深部静脈血栓）が生じることがあります。この血のかたまりの一部が血流に乗り、肺に流れて肺の血管を閉塞してしまうと（肺塞栓）、胸痛や息切れが起こり、最悪の場合には死に至ることもあります。深部静脈血栓症を予防するために適度の水分を摂り、アルコールは飲みすぎず、足の運動をこまめに行いましょう。

Sitting cramped for long periods may interfere with blood flow, and consequently, a blood clot develops in the deep leg veins (Deep Vein Thrombosis; DVT). A blood clot may travel to the blood vessel of the lungs causing a blockage. This is called a pulmonary embolism, which cause a chest pain, difficulty of breathing and may be fatal. In order to prevent DVT, drink sufficient water, moderate your intake of alcohol, and stretch your legs frequently.

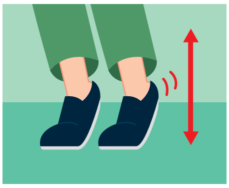
Sentarse en un espacio estrecho por largos periodos podría interferir con el flujo sanguíneo, ocasionando la formación de un coágulo sanguíneo en las venas profundas de las piernas (Trombosis Venosa Profunda; TVP). Un coágulo sanguíneo podría viajar hasta los vasos sanguíneos de los pulmones y causar una obstrucción. Esto se denomina embolia pulmonar, lo que causa dolor en el pecho y dificultad para respirar, pudiendo en algunos casos ser fatal. Con el fin de prevenir la TVP, tome suficiente agua, modere su consumo de alcohol, y estire las piernas con frecuencia.

1. 足先を十分に伸ばしたり、曲げたりする。
Bend and flex your feet.
Doble y flexione sus pies.



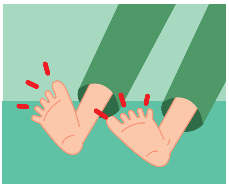
2. 足全体をゆっくりと大きな円を描くように回す。
Move your feet in a slow circular motion.
Mueva sus pies lentamente describiendo un movimiento circular.

3. ふくらはぎ全体をこぶしでトントンと軽く叩く。
Use your fist to gently tap your calves.
Use su puño para golpear suavemente sus pantorrillas.



4. 足を上下につま先立ちする。
Lift your ankles up and down, bending your feet at your toes.
Levante y baje sus tobillos, doblando sus pies a nivel de los dedos.

5. 足の指でじゃんけんのグーをつくる。
Curl your toes.
Arquee sus dedos.



6. 足の指でじゃんけんのパーをつくる。
Point your toes.
Extienda sus dedos.

幼児連れのお客様へ　For Passengers with Small Children

座席列の酸素マスクには個数制限があるため、複数の幼児は同じ座席列にご着席いただけません（座席を確保する場合を除く）。機内では座席の移動はお控えください。また、機内には飛行機特有の設備がございます。「ひじ掛け」や「収納式テーブル」などにお子様の指をはさまないようお気をつけください。

Due to the number of oxygen masks per seat row, more than one small child may not be seated in the same row (excluding seat reservation). Please refrain from changing your seats. Also, there is aircraft-specific equipment on board the plane. Please be careful not to let your children catch their fingers in places such as the armrest or retractable table.

ひじ掛け
Armrest

収納式テーブル
Table

座席ベルトの金具
Seatbelt Buckle

化粧室の扉・ゴミ箱のふた
Lavatory Door Trash Box Lid

その他のお願い　Other requests

他のお客様や業務中の社員に対する無断撮影行為は、周囲のお客様へのご迷惑となる場合がありますので、ご遠慮いただきますようご理解とご協力をお願いします。

ANA Group requests all passengers to refrain from photographing other passengers and staff on duty without their consent, as it may cause inconvenience to other passengers. Your understanding and cooperation are highly appreciated.

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

Tips for a Safe and Comfortable Flight

We ask for your cooperation on the following matters.

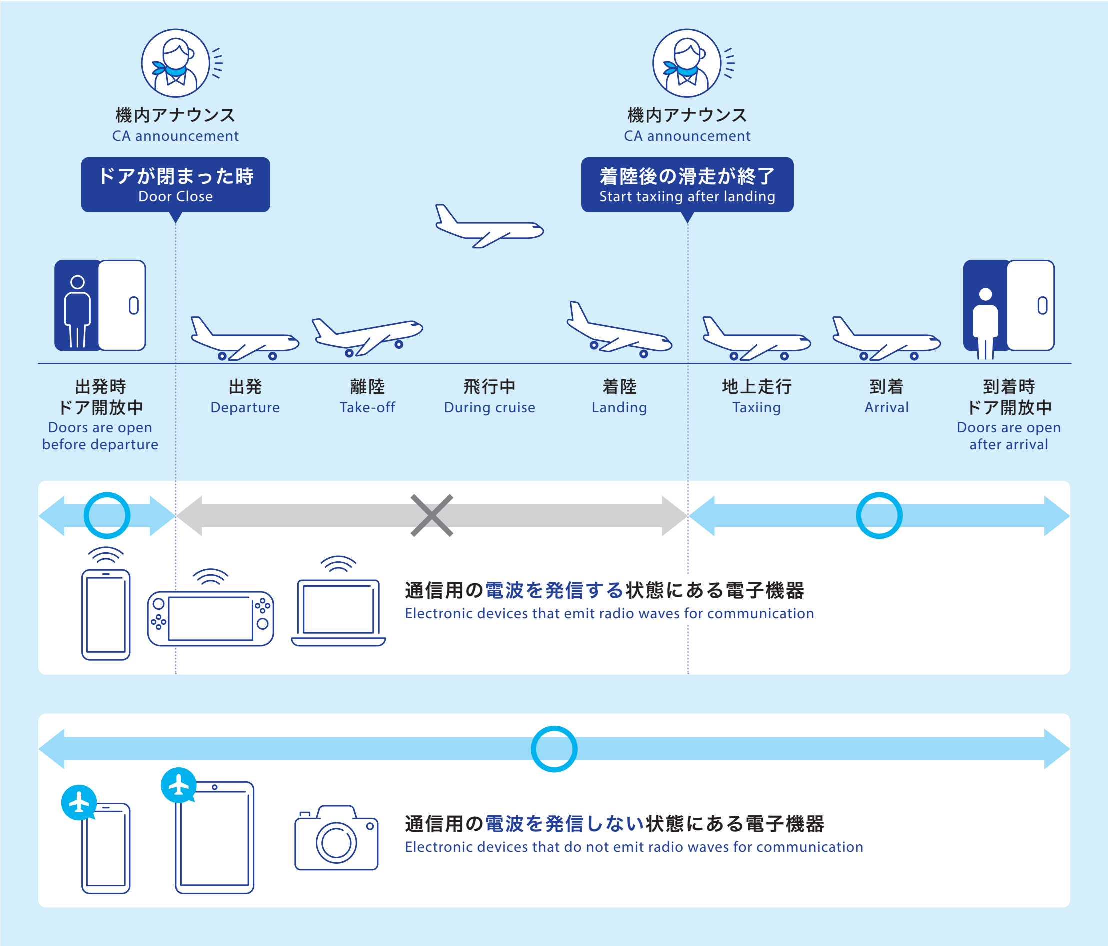
Consejos para un Vuelo Seguro y Cómodo

Le pedimos su cooperación en lo siguiente.

機内での電子機器の使用制限について
Restrictions on Use of Electronic Devices on Board

国土交通省が告示で「航空機の運航の安全に支障を及ぼすおそれのあるもの」について、以下のとおり定めています。出発時「飛行機のドアが閉まった時」から「着陸後の滑走が終了する時」まで、下記の電子機器の使用が制限されています。

The devices listed below have been stipulated by Japan's Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism (MLIT) as having the potential to affect the safety of flight operations as follows.
From when the doors are closed for departure until the aircraft starts taxiing after landing, use of electronic devices listed in below is restricted.



作動時に通信用の電波を発信する状態にある以下の電子機器はご使用になれません。(出力100ミリワット以下のものを除く)機内モード等の電波を発信しない状態（設定)にするか、電源をお切りください。

(注)客室乗務員がアナウンスにてお知らせいたします。

航空機外の設備と無線通信を行う状態にある携帯電話（スマートフォン含む)、パーソナルコンピューター、携帯情報端末、電子ゲーム機、携帯型データ通信端末、トランシーバー、無線操縦玩具、ワイヤレスマイク

(注)機器同士のBluetooth接続（ワイヤレスヘッドホン、医療機器等)やWi-Fi接続（電子ゲーム機等)は常時ご使用になれます。

Electronic devices that emit radio waves, as follows, cannot be used. (This excludes any of the devices listed below that have an output power of 100 mW or less.) Please set such devices to not emit radio waves or turn them off.

(Note) Cabin attendants will be making an announcement.

Cell phones (including Smartphones), Personal computers, Personal digital assistants, Electronic games and Mobile routers that communicate by radio waves to facilities outside the aircraft,Transceivers, Radio-controlled toys, Wireless microphones

(Note) Bluetooth connection between devices (such as wireless headphones and medical equipments) and Wi-Fi connection (for electronic games) can be used at any time.

作動時に通信用の電波を発信しない状態*にある電子機器については、すべての飛行機において基本的に常時ご使用になれます。

携帯電話（スマートフォン含む）、パーソナルコンピューター、医療機器、DVDプレーヤー、デジタルカメラ、電子機器等

*通信用の電波を発信しない状態（設定）とは、電源をON（入）にしていても通話やメールの送受信、インターネット機能がOFF（切）になっている状態を指します。

- 携帯電話での通話は周囲のお客様のご迷惑になりますのでお控えください。
- 機長が安全運航に支障があると判断した場合、使用可能な時期であってもご使用をお控えいただく場合がございます。ご了承ください。
- 当ページ記載の出力100ミリワット以下の電子機器であっても、その電子機器の使用により他のお客様 に不快感を与えたり、迷惑または危険を及ぼしたりするおそれがある場合はご使用をお控えいただきます。
- 記載のある電子機器以外でも別途当社の定めにより使用を制限している機器がありますので、電子機器の使用状況について客室乗務員が声をおかけする場合がございます。またペースメーカー等、医療機器をご使用のお客様が近くにいらっしゃる場合、電子機器のご使用をお控えいただくこともありますのでご協力をお願いいたします。
- 出発時の非常用設備に関するご案内（VTR上映／客室乗務員のデモンストレーション）にご注目ください。また安全に関する客室乗務員からのご案内にご注意ください。
- 緊急時脱出の妨げとなるような電子機器類は、前の座席の下または座席の上の物入れにご収納ください。また、電子機器が座席の間に挟まって破損する場合がありますので、保管にはご注意ください。
- 携帯電話（スマートフォン含む）、電子ゲーム、DVDプレーヤーなどをご使用の際は、周りのお客様へのご配慮をお願いいたします。

Electronic devices that do not emit radio waves for communication* can generally be used at any time.

Examples: Cell phones (including Smartphones), Per-sonal computers, Medical equipments,DVD players, Digital cameras, e-book readers, etc.

*Means the sending/receiving of phones/mails and the internet function is set to OFF even when the power is turned ON. Cell phones functions should be set to “flight”, “self”, “radio wave off”, “offline” or “personal” modes (names differ according to company).

- Please be considerate of other passengers and refrain from making phone calls.
- The use of electronic devices may still be prohibited at any time for safety reasons if the pilot determines that their usage will interfere with flight operations. Your kind understanding will be appreciated.
- Even if your electronic deviceis listed on this page and has an output power of 100 mW or less, you may beasked to refrain from using it if there is a risk that it will cause discomfortor inconvenience to or endanger other passengers.
- ANA may restrict the use of electronic devices other than those listed and cabin attendants may ask for your cooperation. If passengers using medical equipment such as pacemakers are seated nearby, you may be asked to refrain from using electronic devices.
- Please be sure to check the safety information provided by the cabin attendants or the safety video. Also, please pay attention to other safety-related instructions by the cabin attendants.
- Please store your electronic devices under the seat in front of you or in the overhead compartment so that they will not obstruct evacuation in the event of an emergency. Please also take care not to damage your electronic devices by storing them (and getting them stuck) between the seats.
- Please use your cell phones, electronic games and DVD players, etc., with consideration for other passengers on board.

機内の安全を阻害する行為について　Unruly Behaviors on Board　Comportamientos Indisciplinados a Bordo

航空機の安全を害する行為のほか、機内の人や財産に危害を及ぼす行為、機内の秩序を乱す行為、機内の規律に違反する行為は「航空法第73条の3」で禁じられています。特に国土交通省が定めた以下の行為については、機長の命令に背き行為を中止しなかった場合、50万円以下の罰金が科せられます。安全運航のためにご協力をお願いいたします。

- 乗降口または非常口の扉の開閉装置を操作すること
- 化粧室で喫煙すること（喫煙には、電子タバコや加熱式タバコ等、蒸気を発生させるものも含む）
- 乗務員の職務を妨害し、安全の保持等に支障を及ぼすおそれがある行為をすること
- 告示により禁止された電子機器を使用すること
- 指示に従わず座席ベルトを着用しないこと
- 離着陸時において、座席の背、テーブル、フットレスト（レッグレスト）を所定の位置に戻さないこと
- 非常脱出の妨げになる場所へ手荷物を放置すること
- 告示により定められた消火器、非常用警報装置、救命胴衣等を操作または移動すること

Acts jeopardizing the safety of the aircraft, harming the passengers or their properties on board, disrupting the order in the cabin, or disturbing the discipline in the cabin are prohibited by the “Civil Aeronautics Law of Japan, Article 73-3”. For the following specific behaviors stipulated by the MLIT, if you do not stop such acts despite the Captain's order, you will be subject to a fine up to 500,000 JPY. We ask for your cooperation for a safe flight.

- Operating the handle or other mechanisms of a cabin door or an emergency exit
- Smoking in the lavatory. This includes the use of smoking devices that generate vaper.
- Interfering with crew duties, which may hinder the safety of the aircraft
- Using electronic devices prohibited by the MLIT ministerial notice
- Not following the instruction to fasten the seat belt
- Not returning the seat back, table, or footrest (legrest) to its original position during takeoff or landing
- Leaving baggage in a place hindering the emergency evacuation
- Using, operating, or moving of fire extinguishers, evacuation signal system, life vests, etc. stipulated in the MLIT ministerial notice

Las acciones que pongan en peligro la seguridad de la aeronave, inflijan daño a los pasajeros o a sus propiedades a bordo, alteren o perturben el orden en la cabina, o perturben la disciplina en la cabina, están prohibidas según el “Artículo 73-3 de la Ley de Aeronáutica Civil de Japón”. En el caso específico de los siguientes comportamientos estipulados por el MLIT, si usted no se detiene a pesar de recibir la orden del capitán, estará sujeto a una multa de hasta 500,000 yenes. Le pedimos su cooperación para un vuelo seguro.

- Manipular la manija u otros mecanismos de una puerta de la cabina o de una salida de emergencia
- Fumar en los baños (incluyendo también los dispositivos para fumar y los productos que generan vapor)
- Interferir con las tareas de la tripulación, lo cual podría comprometer la seguridad de la aeronave
- Utilizar dispositivos electrónicos prohibidos por la notificación ministerial del MLIT
- No seguir la instrucción de abrochar el cinturón de seguridad
- No regresar el respaldo del asiento, la mesa o el reposapiés a su posición original durante el despegue o aterrizaje
- Dejar su equipaje en un lugar que dificultaría la evacuación de emergencia
- Utilizar, manipular o mover de lugar los extintores, el sistema de señales de evacuación, los chalecos salvavidas, etc., estipulados en la notificación ministerial del MLIT

下記に掲載の番組は、座席に装備されたイヤホンジャック（1口タイプ）にイヤホンを差し込み、
コントロールBOXでチャンネルを選択しお楽しみいただけます。

オーディオ番組

各40分プログラム（ラジオ放送を除く）

1 CH ラジオ放送【NHK第一放送】

その日の出来事を素早く伝えるニュースなど、
生活に密着した、さまざまな情報をお届けします。

※下記の各一部機材でご利用いただけます。
B737-800、B777-200、B777-300

8 CH 演歌・歌謡～心のふるさと～

JAPANESE MUSIC

いつでも夢を
橋幸夫・吉永小百合
（ビクターエンタテインメント）

美しい朝がきます
アグネス・チャン
（渡辺音楽出版）

走れ風のように
木之内みどり
（ポニーキャニオン）

夜明けのマイウェイ
パル
（キングレコード）

愛の奇跡
ヒデとロザンナ
（日本コロムビア）

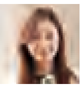
星のフラメンコ
西郷輝彦
（日本クラウン）

また君に恋してる
坂本冬美
（ユニバーサル ミュージック）

標ない道
香西かおり
（ユニバーサル ミュージック）

冬のリヴィエラ
森 進一
（ビクターエンタテインメント）

川の流れのように
美空ひばり
（日本コロムビア）



パーソナリティ：小林奈々絵（フリーアナウンサー）
1983年石川県出身。「走れ！歌謡曲」など演歌・歌謡曲の音楽番組のパーソナリティを数多く務めている。

9 CH Music Travel-70's & 80's

JAPANESE MUSIC　POP/ROCK and more

わがままジュリエット
BOØWY（ユニバーサル ミュージック）

タイムマシンにおねがい
サディスティック・ミカ・バンド（ユニバーサル ミュージック）

フライングソング特集

ジャンプ／Jump
ヴァン・ヘイレン／Van Halen
（ワーナーミュージック・ジャパン）

E.T.～フライング・テーマ／Flying Theme from E.T. The Extra -Terrestrial
ジョン・ウィリアムズ／John Williams
（ソニー・ミュージックレーベルズ）

翼をください
赤い鳥（ALFA MUSIC）

微笑がえし
キャンディーズ（渡辺音楽出版）

バスルームから愛をこめて
山下久美子（渡辺音楽出版）

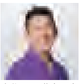
Song for U.S.A.
チェッカーズ（ポニーキャニオン）

パーソナリティ：寺脇康文（俳優）
1962年生まれ、大阪府出身。
代表作はドラマ「相棒」シリーズなど。

10 CH 全日空寄席

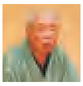
JAPANESE TALK SHOW

落語「町内の若い衆」
六代目 三遊亭円楽
（2002年「全日空寄席パンコク公開録音」にて収録 *当時・楽太郎）



六代目 三遊亭円楽

落語「ねぎまの殿様」
三遊亭金翁
（1998年9月23日、上野鈴本演芸場にて収録 *当時・金馬）



三遊亭金翁

※本番組内では、一部不適切な表現を含む場合がありますが、作品のオリジナリティーを尊重するため、削除・修正を行わずに放送することがございます。あらかじめご了承ください。

ご案内：内海英華、神田 紅
上方で現在唯一の女道楽・内海英華（写真左）と東京の女流講談師・神田 紅（同右）。ともに芸歴40年を超える。

11 CH 旅するクラシック

CLASSICAL MUSIC

〈親子ともに作曲家〉

J.S.バッハ：ブランデンブルク協奏曲第3番 ト長調 BWV1048
第1楽章
J.S.Bach: Brandenburg Concerto No.3 in G Major, BWV1048
1. Allegro
ミュンヘン・バッハ管弦楽団 / カール・リヒター（指揮）

C.P.E.バッハ：シンフォニア ロ短調 Wq.182の5
第3楽章
C.P.E.Bach: Sinfonia in B Minor, Wq.182 No.5
3. Presto
アカデミー・オブ・エンシェント・ミュージック / クリストファー・ホグウッド（指揮）

レオポルト・モーツァルト：交響曲 ト長調《新ランバッハ》
第1楽章
Leopold Mozart: Symphony in G Major,"Neue Lambacher"
1. Allegro
アカデミー・オブ・セント・マーティン・イン・ザ・フィールズ
サー・ネヴィル・マリナー（指揮）

W.A.モーツァルト：交響曲第25番 ト短調 K.183
第1楽章
W.A.Mozart: Symphony No.25 in G Minor, K.183
1. Allegro con brio
ウィーン・フィルハーモニー管弦楽団 / リッカルド・ムーティ（指揮）

ヨハン・シュトラウスI世：ラデツキー行進曲 作品228
Johann Strauss I: Radetzky-March, op.228
ベルリン・フィルハーモニー管弦楽団 / ヘルベルト・フォン・カラヤン（指揮）

ヨハン・シュトラウスII世：ポルカ・シュネル《チク・タク・ポルカ》作品365
Johann Strauss II: Tik-Tak, Polka schnell, op.365
ウィーン・フィルハーモニー管弦楽団 / 小澤征爾（指揮）

聴き比べコーナー

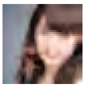
J.S.バッハ：管弦楽組曲第3番 ニ長調 BWV1068 - G線上のアリア
J.S.Bach: Orchestral Suite No.3 in D Major, BWV1068 - Air on the G String
●イングリッシュ・コンサート
トレヴァー・ピノック（チェンバロ&指揮）
●ヘンリク・シェリング（ヴァイオリン）
アカデミー・オブ・セント・マーティン・イン・ザ・フィールズ
サー・ネヴィル・マリナー（指揮）

〈UNIVERSAL MUSIC Recommends〉

ポンセ：エストレリータ（抜粋）
Ponce: Estrellita <excerpt>
デイヴィッド・ギャレット（ヴァイオリン）他

監修：飯尾洋一　〈全曲　ユニバーサル ミュージック〉

※楽曲の特性上、ボリュームレベルの高低に幅がございます。あらかじめご了承ください。
※一部オリジナルマスターテープに起因するノイズ等がありますが、ご了承ください。



パーソナリティ：松尾依里佳（ヴァイオリニスト）
4歳よりヴァイオリンを始め、故・工藤千博などへ師事。作編曲もこなす。京大卒でタレントとしても活躍中。

※番組は予告なく変更させていただく場合がございます。※エンターテイメントプログラムは一部機材で放送がない場合がございます。
※一部機材では月初は前月の、月末は翌月のプログラムとなる場合がございます。※作品によっては、フライト時間内に視聴を終了できない可能性がございます。予めご了承ください。
※5～7chのオーディオサービスを停止しています。8～11chで番組をお楽しみください。※8～11chは、シートモニターでもお楽しみいただけます。
※お客様ご自身のイヤホンをご利用いただけます。イヤホンをお持ちでない方は、客室乗務員にお申し付けください。

下記に掲載の番組は、座席に装備されたイヤホンジャック(1口タイプ)にイヤホンを差し込み、
コントロールBOXでチャンネルを選択しお楽しみいただけます。

→目次に戻る

前方スクリーン番組

3 CH 12 CH

音声は3チャンネルでお楽しみください。(一部の機材では"12"チャンネルになります。)
Please select channel 4 for English when viewing programs. (Only available in Japanese on some aircraft.)

奇数便 上映番組

Odd-numbered flights Screened program

BLUE SKY NEWS　#11

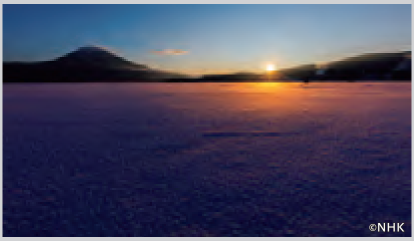
ANA公式YouTubeチャンネル「BLUE SKY NEWS」。今回は、「ANA FLYING HONUの機内紹介」「顔パスでANAの飛行機に搭乗!? 成田空港Face Express」をご紹介します。

This time on BLUE SKY NEWS, ANA's Official YouTube Channel: "Inside the ANA FLYING HONU", "No Need for ID to Board an ANA Flight!? Narita Airport's Face Express" and more.

音声	日本語	AUDIO TRACKS	Japanese
字幕	日本語	SUBTITLES	Japanese

偶数便 上映番組

Even-numbered flights Screened program



Japan Seasonal Journey
冬から春へ　早春の足音

Japan Seasonal Journey
Winter to Spring　Signs of Early Spring

雪に閉ざされた北の大地から早咲きの桜まで、南北に長い列島の多様な早春の風景をご紹介します。

Focusing on the diversity of early spring landscapes on the archipelago stretching from north to south, from the snow-covered northern lands to early-blooming cherry trees.

字幕	日本語、英語	SUBTITLES	Japanese, English

※番組は予告なく変更させていただく場合がございます。
※エンターテイメントプログラムは一部機材で放送がない場合がございます。　※お客様ご自身のイヤホンをご利用いただけます。イヤホンをお持ちでない方は、客室乗務員にお申し付けください。
※一部機材では月初は前月の、月末は翌月のプログラムとなる場合がございます。　※作品によっては、フライト時間内に視聴を終了できない可能性がございます。予めご了承ください。

機内エンターテイメントシステムのご案内

In-flight Entertainment System Guide

映画・ビデオ・オーディオなど様々なジャンルのプログラムを高品質でお楽しみいただける機内エンターテイメントシステムです。
Our in-flight entertainment system provides ANA passengers with a variety of high quality programs, including movies, videos, audio and more.

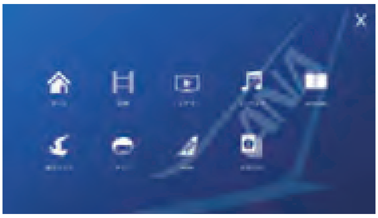
シートモニターの種類
Information on the seatback monitors

＊一部機材のみ対象　＊Designated aircrafts only

B787-8*

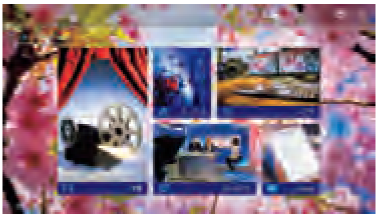
A320neo / A321neo / B777-200*

※現在随時改修中です。機内にてご確認ください。
今後はB787-9*と同じ画面に変更予定です。
＊Our systems are undergoing improvements. Check the system on your flight for more information.
All monitor displays will soon be the same as those on B787-9* aircraft.



B787-9*

※背景画像は時期により異なります。
＊Scenery images will change according to the season.



コントローラーガイドはシートモニターでご確認いただけます。
The Controller Guide can be accessed through the seatback monitor as follows.
ホーム画面上の「お知らせ」または「?」をタップして参照　Tap [Info] or [?] on the Home screen.

※シートモニターが肘掛の中に収納されている座席では、モニター収納中に番組変更はできませんのでご了承ください。離陸・着陸の際は安全上の理由によりモニターを収納していただく必要があります。
※不明な点、不都合な点などがございましたら、お気軽に客室乗務員までお申し付けください。　※画像はイメージです。
＊You cannot change programs while the monitor is stored away (seats where the monitor is located in the armrest). For safety, monitors must be stored away during takeoff and landing.
＊Please ask any of the cabin crew for help. ※Images are for illustration purposes only.

オホーツク海
太
平
洋
宗谷海峡
利尻
Rishiri
利尻島
礼文島
野寒布岬
稚内
宗谷岬
稚内
Wakkanai
天塩川
天売島
焼尻島
紋別
オホーツク紋別
Okhotsk-Monbetsu
サロマ湖
留萌
旭川
旭川
Asahikawa
大雪山
2291
網走
女満別
Memanbetsu
北見
屈斜路湖
知床岬
知床半島
国後島
根室海峡
積丹半島
石狩川
小樽
札幌
岩見沢
支笏湖
千歳
洞爺湖
新千歳(千歳)
New Chitose(Chitose)
苫小牧
帯広
中標津
根室中標津
Nemuro-Nakashibetsu
歯舞群島
根室
釧路
たんちょう釧路
Tanchō-Kushiro
奥尻島
渡島半島
内浦湾
(噴火湾)
室蘭
帯広
Obihiro
十勝川
函館
Hakodate
函館
津軽海峡
襟裳岬
下北半島
陸奥湾
岩木山
1625
青森
青森
Aomori
弘前
十和田湖
八戸
能代
大館
大館能代
Ōdate-Noshiro
男鹿半島
秋田
雄物川
田沢湖
2038
岩手山
盛岡
秋田
Akita
三陸海岸
飛島
鳥海山
2236
宮古
釜石
最上川
酒田
おいしい庄内
Oishii-Shōnai
鶴岡
粟島
月山
1984
気仙沼
北上川
舳倉島
佐渡島
信濃川
阿賀野川
新潟
新潟
Niigata
山形
蔵王山
1841
仙台
石巻
牡鹿半島
仙台
Sendai
阿武隈川
珠洲岬
のと里山
Noto-Satoyama
米沢
長岡
上越
磐梯山
1816
猪苗代湖
福島
会津若松
郡山
富山きときと(飛騨・高山)
Toyama-Kitokito(Hida-Takayama)
福島
Fukushima
3015
立山
長野
男体山
2486
いわき
穂高岳
3190
上田
浅間山
2568
赤城山
1828
松本
宇都宮
高崎
前橋
日立
八ケ岳
2899
水戸
北岳
3193
甲府
飯田
さいたま
土浦
東京国際
(羽田)
Tōkyō(Haneda)
東京
成田
富士吉田
3776
富士山
横浜
千葉
成田国際
Narita
銚子
利根川
犬吠埼
静岡
静岡
沼津
小田原
相模湾
伊豆半島
房総半島
館山
下田
大島
758
三原山
野島崎
石廊崎
利島
新島
式根島
神津島
三宅島
伊豆諸島
御蔵島
八丈島
八丈島
Hachijō-jima
©日本特殊地図編纂所
薩摩半島
佐多岬
大隅半島
大隅海峡
竹島
大隅諸島
西之表
種子島
宮之浦岳
1936
大東諸島
北大東島
南大東島
三原山
758
大島
利島
石廊崎
御前崎
三宅島
伊豆諸島
八丈島
八丈島
Hachijō-jima
鳥島
小笠原諸島
聟島列島
父島列島
父島
母島
母島列島
西之島
火山列島
硫黄島
知床岬
知床半島
根室海峡
国後島
択捉島
根室中標津
Nemuro-Nakashibetsu
根室
歯舞群島
色丹島
南鳥島
沖ノ鳥島
2022.8

ＡＮＡグループ国内線航路図

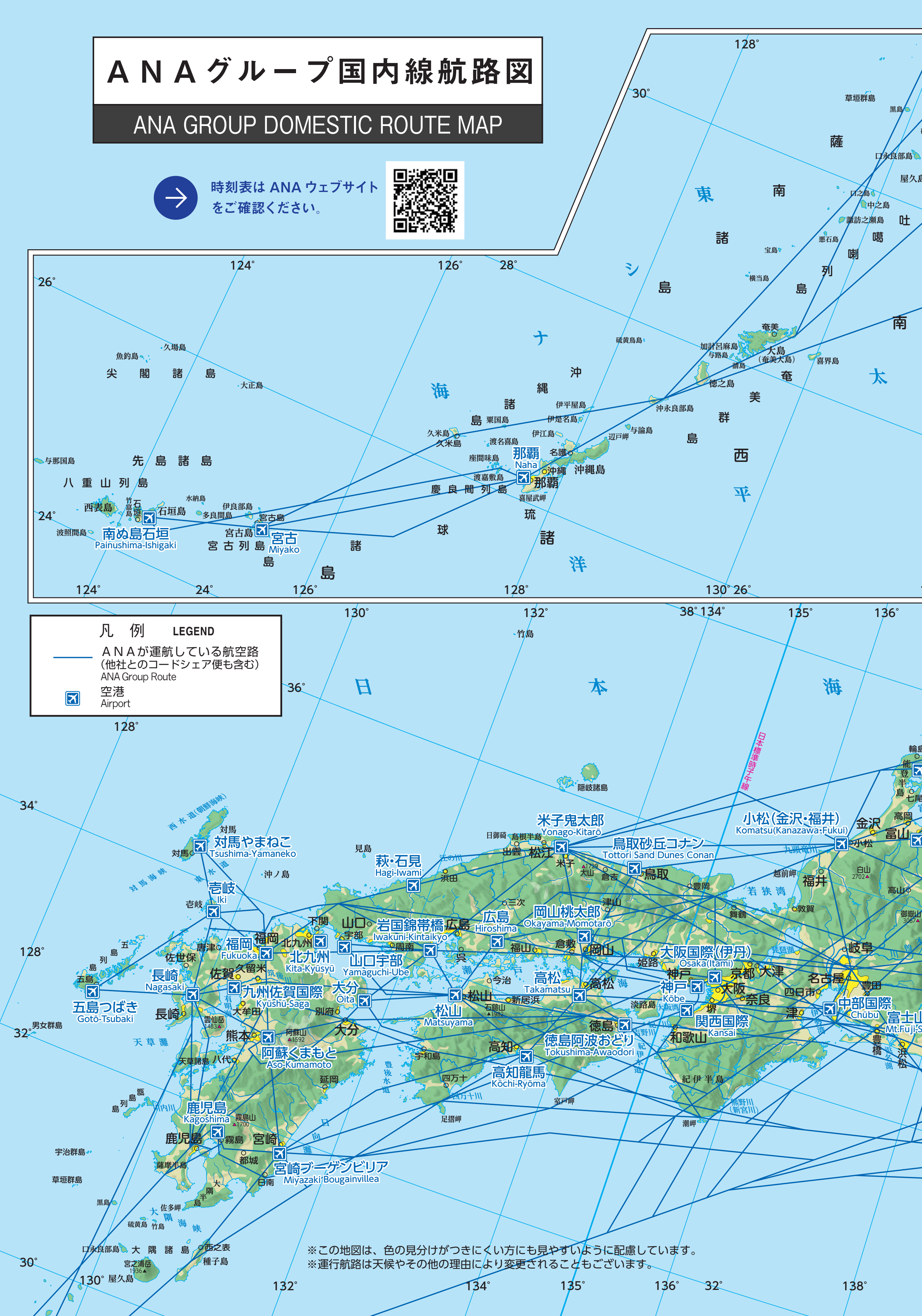
ANA GROUP DOMESTIC ROUTE MAP

時刻表は ANA ウェブサイトをご確認ください。

凡　例　LEGEND

ＡＮＡが運航している航空路（他社とのコードシェア便も含む）
ANA Group Route

空港
Airport



※この地図は、色の見分けがつきにくい方にも見やすいように配慮しています。
※運行航路は天候やその他の理由により変更されることもございます。

ARCTIC OCEAN 北極海
Queen Elizabeth Islands
GREENLAND
Wrangel I.
Victoria I.
U. S. A.
Arctic Circle
KAMCHATKA
ALASKA
6190 Mt. Denali (McKinley)
Yukon川
Whitehorse
Hudson Bay ハドソン湾
Bering Sea ベーリング海
Gulf of Alaska アラスカ湾
Rocky Mountains
CANADA
Aleutian Is.
Edmonton
Calgary
Regina
Winnipeg
Newfoundland
バンクーバー VANCOUVER
シアトル SEATTLE
Portland
Milwaukee
Toronto
Montréal
Ottawa
Boston
UNITED STATES OF AMERICA
アメリカ合衆国
Salt Lake City
Denver
Kansas City
St.Louis
CHICAGO シカゴ
Detroit
NEW YORK ニューヨーク
Philadelphia
WASHINGTON D.C. ワシントン
サンフランシスコ SAN FRANCISCO
サンノゼ SAN JOSE
ロサンゼルス LOS ANGELES
San Diego
Las Vegas
Phoenix
Oklahoma City
Dallas
San Antonio
HOUSTON ヒューストン
New Orleans
Atlanta
Columbia
Jacksonville
Orlando
Miami
ATLANTIC OCEAN 大西洋
International Date Line
Midway Is.
U.S.A. Hawaiian Is.
HONOLULU ホノルル
Monterrey
Gulf of Mexico メキシコ湾
BAHAMAS
Tropic of Cancer
Guadalajara
MEXICO
メキシコシティ MEXICO CITY
CUBA
DOMINICAN REPUBLIC
BELIZE
JAMAICA
HAITI
ST. CHRISTOPHER AND NEVIS
ANTIGUA AND BARBUDA
GUATEMALA
Guatemala City
San Salvador
HONDURAS
SAINT LUCIA
DOMINICA
EL SALVADOR
NICARAGUA
ST. VINCENT AND THE GRENADINES
BARBADOS
GRENADA
TRINIDAD AND TOBAGO
COSTA RICA
PANAMA
MICRONESIA
MARSHALL IS.
PACIFIC OCEAN 太平洋
KIRIBATI
NAURU
VENEZUELA
GUYANA
SURINAME
FR. GUIANA
Medellín
Bogotá
COLOMBIA
Equator
Galápagos Is.
Amazon アマゾン川
MELANESIA
POLYNESIA
TUVALU
ECUADOR
SOLOMON IS.
SAMOA
FIJI
Lima
PERU
Andes
BRAZIL
VANUATU
TONGA
NIUE
BOLIVIA
Tropic of Capricorn
PARAGUAY
São Paulo
Rio de Janeiro
COOK IS.
Easter I.
Mountains
CHILE
Aconcagua 6959
URUGUAY
Santiago
Buenos Aires
Río de la Plata ラプラタ川
Tasman Sea タスマン海
Auckland
NEW ZEALAND
Wellington
Christchurch
Queenstown
ARGENTINA
Falkland Is.(Islas Malvinas)
Estr.de Magallanes マゼラン海峡
C. Horn
Antarctic Circle
160° 180° 160° 140° 120° 100° 80° 60° 40°
80° 60° 40° 20° 0° 20° 40° 60° 80°
凡 例 LEGEND
ＡＮＡグループ便
ANA Group operated flight
ＡＮＡグループ便就航都市
Cities served by ANA Group operated flight
コードシェア便就航都市
Cities served by Codeshare flight

→目次に戻る

ＡＮＡグループ国際線航路図

ANA GROUP INTERNATIONAL ROUTE MAP

時刻表は ANA ウェブサイトをご確認ください。

※運航航路は天候やその他の理由により変更されることもございます。2022年8月15日時点での情報です。
Flight routes are subject to change due to weather conditions or other reasons. Information as of August 15, 2022.

※コードシェア便就航都市は2020年1月31日時点での情報です。
Information regarding the cities served by Codeshare flight is as of January 31, 2020.

© 日本特殊地図編纂所

2022.8

INFO 03

ANA Mileage Club Members Only / News

Redeem ANA Miles for Peach Points!

Starting at 500 miles, you can convert your ANA Miles into Peach Points redemption coupons (e-gift cards). With Peach Points, you can purchase Peach flight tickets and pay for options including baggage check-in and seat reservations. You can also use these points as payment for any taxes and handling fees incurred with the aforementioned flight tickets and options. Expand your travel options by converting your accumulated miles into Peach Points!

For further details, please visit the ANA website.

INFO 04

We are committed to valuing customer feedback

Redeem ANA Miles for ANA Festa coupons valid at all ANA Festa shops in Japan

Since March 2022, digital ANA Festa coupons (e-gift cards) have been made available for use at ANA Festa gift and food shops located in 31 airports nationwide where ANA flies. ANA Mileage Club members can make good use of their miles by redeeming 1,000 miles for a 1,000-yen coupon. The shops are stocked with a wide range of items, from original goods to local specialties from throughout Japan carefully selected by local staff. We hope you enjoy shopping for products and food using your ANA Festa coupons.

Customer feedback

It would be great to have options for purchasing goods using smaller amounts of ANA Miles, because sometimes the leftover Miles I haven't used expire.

Feedback and suggestions
0120-029-787 (toll-free in Japan)

From a mobile phone
0570-029-787 (same rate nationwide)

For international calls
03-6735-7922
(relevant charges apply)
Operation hours 9:00–17:00
(year round)

Please send us your comments and suggestions regarding ANA's services.

*Customer feedback forms are also available onboard our flights. Please inquire with one of our flight attendants.

Feedback and suggestions

INFO 01

Service

Use the ANA app for entertainment on domestic flights

With the ANA smartphone app, you can watch movies and videos, listen to music, or read as many digital magazines and newspapers* as you like from the app's e-library. Prior to boarding, please download the content you'd like to enjoy during your flight using airport Wi-Fi or from home. While flying in Japan, you can connect to our onboard Wi-Fi to access music and video content with your own device, including Hollywood movies and popular TV variety programs. Download the ANA app and check out great digital content today!

* Some conditions apply to use.

For details, visit the ANA website.

INFO 02

ANA Mileage Club Members Only / News

ANA Domestic Flight Awards "Weekly TOKU-TABI Mile"

Available routes:
Announced every Tuesday around 12:00 noon(JST)

Reservation and ticketing period:
From every Wednesday at 12:00 AM to the following Tuesday at 11:59 PM(JST)

Departure period:
Any date between Thursday and the following Wednesday

"Weekly TOKU-TABI Mile" is a service that allows you to use ANA domestic flight awards with fewer miles than usual. Choose your destination from a selection of eligible routes announced weekly, starting at 3,000 miles one-way. Reservations can be made up to one day prior to the flight date.

For details, visit the ANA website.

Yakiyaki Miwa, Ebisu Branch

Grand Heritage Bldg. 1F
1-3-13 Ebisu-nishi,
Shibuya-ku, Tokyo
Tel: 03-5422-3638

Yaki-yaki 三轮
东京都惠比寿店

东京都涩谷区惠比寿西
1 丁目 3 番 13 号
Grand Heritage 1F
tel：03–5422–3638

"I'll always remember eating here with my father after performances."

"我父亲跟我都很会出汗。父子俩一起吃得汗流浃背，是我们美好的回忆。"

fugu lacks flavor, but when properly prepared, it's really quite impeccable.

I recommend the fugu sashimi in thick slices, served alongside fresh, sweet hakusai (Chinese cabbage). I definitely prefer it to tessa, which is a plate packed with thin slices of raw fugu. Whether eating the slices raw or grilled, though, I usually end up drinking too much sake. Hire-zake is also delicious – warm sake with a grilled fugu fin floating in it.

I would also like to recommend the restaurant Yakiyaki Miwa. This teppan-yaki restaurant specializes in Kansai favorites like negi-yaki (fried green onions) and soba noodles. The main branch is in Osaka, but I usually visit their locations in Ebisu, Tokyo or Honolulu, Hawaii. My mother and recently deceased father loved their location in Honolulu, which we often visited together.

I always have the restaurant's offal and kimchi tofu stir fry, a spicy dish that goes well with sake. My father, however, often ordered the Japanese Black Wagyu steak, which is served over bread. After the steak is finished, the bread is re-toasted in the remaining steak juice and fat on a hot plate. I can still taste it now – absolutely divine.

Whether you're visiting Osaka, Tokyo or even Hawaii, I would be delighted if you had the chance to enjoy Kansai's incredible cuisine and consider seeing a kabuki play in the region.

本期将向大家介绍“上方之味“。

第一家店是靠近我的“主场”大阪松竹座的“活鱼料理 荒矶”。在这家店能以实惠的价格，吃到关西人最喜欢的美味河豚鱼。大约在五六年前，（松本）幸四郎先生告诉我说：“大哥，我发现一家超棒的饭店哦。”自那以后，我便成了这里的常客。

我喜欢吃这家的烤河豚鱼，还有河豚鱼切块。当然做成火锅或生鱼片也都很好吃。但我偏爱烤河豚鱼和切块的吃法，总是点这两样（笑）。

将店内水池中正在游动的河豚鱼，当场宰杀后切块，用盐或酱油稍微腌一下之后，放在铁丝网上用火烤……，堪称绝品。常听到有人抱怨说“河豚鱼没什么味道”，请细细品味吧，河豚鱼有着鲜明的味道呢。

切块的吃法也非常推荐。切成大块的鱼肉，跟新鲜且甘甜的白菜一起吃，跟生鱼片相比，我更喜欢这种吃法。烤河豚鱼加上切块，有一个共同点就是作为下酒菜太合适了，害我一杯接一杯喝个没完（笑）。鱼鳍清酒也超棒哦。

我要介绍的另外一家饭店是“Yaki-yaki 三轮”。这家是关西风格的铁板烧店，也提供香葱御好烧和面炒饭。总店在大阪，不过我常去的是东京的惠比寿分店和火奴鲁鲁的夏威夷分店。我的母亲、还有现在已经不在了的父亲都特别喜欢这家店，前些年，我们一家人曾频频造访过火奴鲁鲁的分店。

我在这里必点的菜是烤牛杂朝鲜泡菜和豆腐。微辣的味道用来佐酒真的是绝配。而我的父亲经常会点浪速黑牛的牛排。店家会把牛排摆在面包上端上来，吃完牛排，把吸了鲜香牛肉汁和牛油的面包放在铁板上烤到脆脆的。这玩意好吃到绝了。对我而言，这里的美味佳肴是回忆的一部分。

在大阪、在东京、再到夏威夷……，假如您一边品尝着上方之味，再顺便想起上方歌舞伎的话，那么作为我真的是无比欣慰呢。

Two Major Attractions
我的“两块招牌”
vol.4

SYUCHAKUSHIGOKU NI SABURAHEBA

Illustrations: Motoharu Yano
插画：矢野元晴

Each month in this series, we feature two great attractions – delicious restaurants highly recommended by kabuki actors who perform throughout Japan and internationally. In this fourth installment, we hear from Nakamura Ganjiro, a popular actor representative of the style of kabuki traditionally performed in the old Kamigata region, which includes Osaka and Kyoto.

歌舞伎演员们因公演经常巡回日本全国甚至海外。本专栏每个月将介绍征服他们味蕾的两道“无上喜悦”之菜式。第四期将由代表上方歌舞伎的人气演员来介绍。

Nakamura Ganjiro

Nakamura Ganjiro was born in Kyoto in 1959. His grandfather was Nakamura Ganjiro the Second, a famous kabuki actor of the Kansai style, and his father was Sakata Tojuro the Fourth, who was officially designated as a Living National Treasure. He was given the stage name, Nakamura Tomotaro, in 1967 for his first performance as a kabuki actor in a play called Kobai Soga at the Kabuki-za theater. In 1995, he became the fifth successor to the stage name, Nakamura Kanjyaku, for the first time in 48 years. In 2015, he assumed his current name, Nakamura Ganjiro the Fourth at the Osaka Shochikuza Theatre. He is well known in Osaka for his elegant performances expressing humor and sadness.

中村雁治郎

1959年出生于京都。祖父是上方歌舞伎的著名演员第二代中村雁治郎。父亲是“人间国宝”四世坂田藤十郎。母亲是担任过参议院议长的扇千景。1967 年，他在歌舞伎座《红梅曾我》剧目中首次以中村智太郎之名登台演出。1995 年，时隔 48 年继承了上方歌舞伎的名家第五代中村翫雀之名，又于 2015 年在大阪松竹座继承了第四代中村雁治郎之名。优雅华美的体态风貌，精彩地演绎出人世间的种种可笑与悲伤场景，堪称是“代表大阪的面孔”，是令和的“ 雁治郎公子”。

I would like to recommend a few restaurants with great-tasting food that the Kamigata (modern-day Kansai) region is known for.

The first is Ikeuo Ryori Araiso. Located near the Osaka Shochikuza Theatre where I primarily perform, this restaurant serves delicious fugu (pufferfish) – adored by people from Kansai – at a reasonable price. Famous actor Koshiro Matsumoto discovered the restaurant and recommended it to me five or six years ago. I have been frequenting it ever since.

My favorite dishes here are grilled fugu and sliced raw fugu (sashimi). The restaurant also serves nabe (hot pot) and tessa (large sashimi platter) versions of fugu, which are also excellent, but I always order it either grilled or raw. That’s just how I like it.

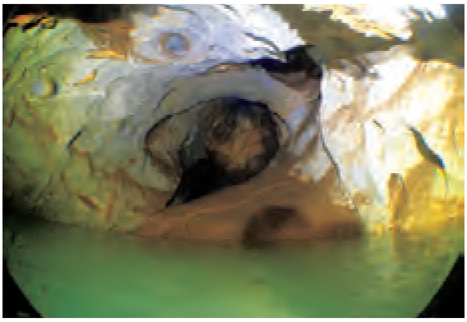
The fugu are kept in tanks inside the restaurant and prepared fresh on the spot. Seasoned with salt or soy sauce, fresh-grilled fugu is sublime. Some people say that

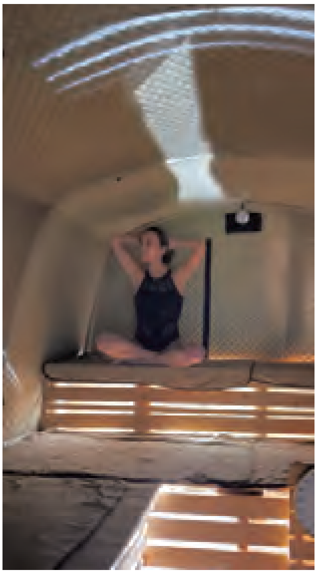
Ikeuo Ryori Araiso

1-8-2 Sennichimae,
Chuo-ku, Osaka
Tel: 06-6211-9999

活鱼料理 荒矶

大阪府大阪市中央区
千日前 1-8-2
tel：06-6211-9999





PROFILE

Mikie Sasano

CEO of Oneblow, a promotional and marketing service for restaurant, sauna and hot spring facilities, Mikie Sasano actively promotes new ways of relaxing the mind and body through sauna experiences. Under the brand name SAUNAGE (a combination of "sauna" and "age"), she demonstrates how saunas have entered a new era in Japan. Her family owns a spa facility called Sauna Shikiji in Shizuoka Prefecture.

个人介绍

笹野美纪惠（SAUNAGE）

作为"ONEBLOW"的代表。笹野美纪惠策划并负责餐饮店、桑拿、水疗以及其他娱乐休闲设施的推广。她的老家是桑拿圣地－Shikiji（静冈县）。SAUNAGE是一个派生词，来自SAUNA（桑拿）与AGE（法语中意为"时代"）的组合，象征着桑拿时代拉开帷幕。她将传授疗愈身心的全新桑拿入浴方法。

Inazumi Underwater Caves

The outdoor saunas opened in March 2021. Starting in January of this year, visitors can bathe in the underwater caves during morning or afternoon hours.

300 Nakatsu, Ogata, Mie-machi, Bungo-Ono, Oita Prefecture
Tel: 0974-26-2468　https://www.inazumi.com

稻积水中钟乳洞

2021年3月户外桑拿开始营业。从今年1月起，上午和中午的时间段也可以使用水中钟乳洞。

大分县丰后大野市三重町大字中津留300番地
tel.0974–26–2468　https://www.inazumi.com

one of the highest water transparency levels in Japan."

Mr. Aomatsu carefully selected high-quality stoves to install inside the tent saunas. By frequently pouring water over the long and narrow sauna stones, you can adjust the humidity level to just the right amount. The open-air bathing experience in the great outdoors provides a sense of freedom and unparalleled satisfaction that differs from an indoor bath facility.

Visitors often tell Mr. Aomatsu that the open-air baths, cave sauna and natural cold bath have opened their eyes to new experiences. He hopes that more people will come to understand this sublime combination for open-air bathing – including the cave sauna, fresh air and clear river water. On your next trip to Oita, please explore this incredible sauna experience in an ancient cave.

在设置于户外的帐篷式桑拿暖和身体，在河流或湖泊等沐浴天然水来降温。如今，有越来越多的人乐于体验类似于桑拿之乡芬兰那种户外桑拿。

这次要给大家介绍世界上唯一一个可以体验水中钟乳洞水浴的户外桑拿。地点是大分县丰后大野市的"稻积水中钟乳洞"。

提到大分县，这里的温泉源泉数量和涌出量均为日本之冠，号称"日本第一温泉县"。但县内也有一些市镇没有温泉，其中之一便是丰后大野市。

我自己曾公开说过，近年来大分县桑拿浴的发展令人惊叹，而我有生以来也是第一次在水下钟乳洞感受到了大自然的奇迹。

钟乳洞拥有3亿年的历史，在钟乳石形成后，洞的绝大部分因大约9万年前发生的阿苏山火山喷发而淹没在水中。形成了现在的形状。

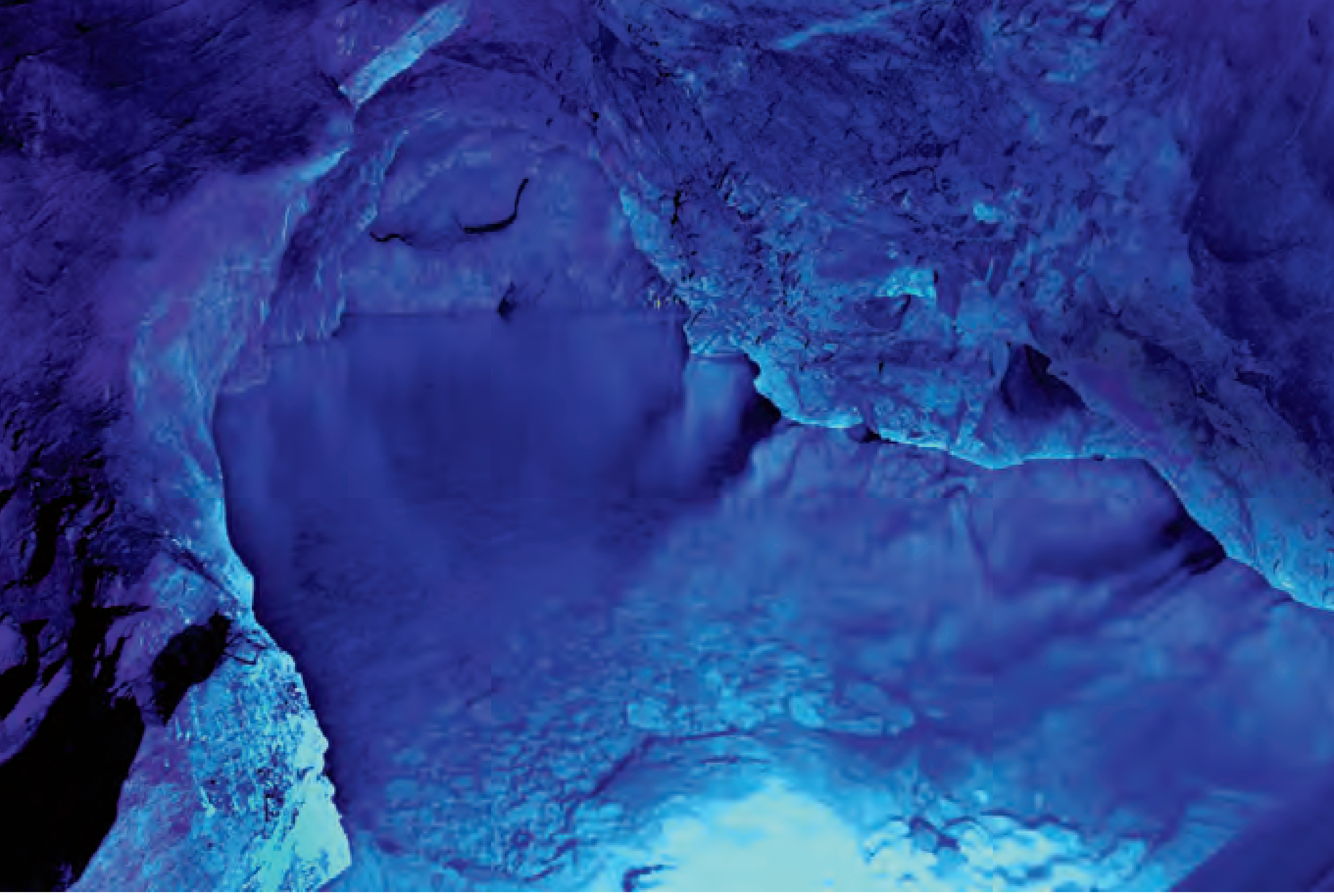
钟乳石在梦幻般的蓝光照耀下充满神秘莫测的氛围，大自然雕琢的美令人叹为观止……。潜入波光粼粼的水浴中，感觉从头到脚被莫可名状清凉的感觉所包围。滑润温和的水对皮肤很温和，不会太凉，这也是非常推荐的特点。

"钟乳洞里面一年四季基本都是恒温，温度和水温大约保持在16摄氏度。作为桑拿水浴而言，堪称是最佳环境。使用的水来自白山川，这条河入选日本名水百选之一。每天有7万吨的水流淌而过，所以水质总是纯净清澈，透明度高达21米，是日本顶级水平。"经理青松善辅这样告诉我们。

在附设的帐篷桑拿房内，放着一台由青松先生精心挑选的暖炉。通过向桑拿石细细长长、频繁地浇水，使湿度也达到完美的平衡。置身大自然享受空气浴，能体会到一种有别于室内人工环境的自由感，获得无与伦比的满足。

"有许多客人告诉我们：'来到这里之后，才知道空气浴感觉这么好。'我希望能普及一下以享受户外空气浴为目的的桑拿房和水浴。也希望大家都能享受这样的户外桑拿。"（青松先生）。

从远古时代延续至今的洞窟充满魅力，请来此地度过无比幸福的疗愈时光吧。



Deportare
Trip
Traveling to Enrich Life
vol. 4

诗和远方
旅途
滋养身心之旅
vol. 4

Enjoy the world's only limestone cave sauna and cool off with Hakusan River water

Guide: Mikie Sasano

Photos by Yoshisuke Aomatsu; interview and content by Mikie Sasano; edited by Hiroko Hattori

用大分县白山川的名水调整身心 世界唯一的"钟乳洞桑拿"

向导 笹野美纪惠

摄影：青松善辅　采访 / 撰稿：笹野美纪惠　编辑：服部广子

Outdoor saunas originated in Finland, but more and more people are enjoying them in Japan, too. Nothing beats a good sweat in an outdoor sauna tent followed by a cool dip in a river or lake. Let's visit the Inazumi Underwater Caves in the city of Bungo-Ono, Oita Prefecture, home to the world's only limestone cave sauna.

Oita Prefecture is regarded as the hot spring capital of Japan, boasting the largest number of hot springs and highest volume of spring water output. Some municipalities in the prefecture, however, don't actually have hot springs, including Bungo-Ono. The evolution of saunas in Oita has been a very interesting topic for the past few years, but when I visited the Inazumi Underwater Caves for the first time, I knew I had really experienced a natural wonder.

These limestone caves were formed from stalactites around 300 million years ago. Subsequently, following the volcanic eruption of Mount Aso about 90,000 years ago, the caves became mostly submerged, resulting in the formation we see today. The naturally formed stalactites are a mysterious sight when illuminated by blue lights, leaving visitors speechless while soaking in the cool water of the glittering cave bath. The water is smooth and gentle on the skin, yet not too cold.

Yoshisuke Aomatsu, who manages the site, provides interesting details: "Both the air and water temperature inside the underwater caves are around 16 degrees Celsius all year. This is the best temperature for a post-sauna cold bath. The water comes from the Hakusan River, which was selected as one of the top 100 sources of mineral water in Japan. With 70,000 tons of river water flowing through the caves every day, the water inside is always pure. It's also transparent up to 21 meters deep,

返回目录 Back to Contents

Trattoria 814 opened four years ago on Cotton Road. The owner, a native of Tottori Prefecture, chose the area for its youthful energy after experiencing many other places in Japan. Pictured left is carpaccio made with grilled eggplant and locally caught pike, and on the right is a peperoncino pasta made with white onions and locally caught shrimp.

鸟取出身的店主曾经在日本各地游历学习，4 年前在木绵街道开了一家名叫“TRATTORIA814”的店，他说在这里能感受到年轻的活力。店内采用岛根当地的食材，新鲜且风味浓郁。 左：岛根产梭子鱼和烤茄子的醋汁凉菜；右：岛根甜虾和白葱的蒜香意大利面。

接受一式装饰的邀约，漫步来到木绵街道

走出云州平田站时，首先会看到左边矗立着一块巨大的招牌，上面写着平田的景点信息。我努力控制自己雀跃的心情，先来到了平田一式装饰保存会的建筑。巨大的展示橱窗里摆放着武士和火车头等大大小小的一式装饰，气势恢宏，让人目不暇接。随后我沿着 232 号县道信步向前，看到一式装饰在钟表店、五金店等商店的入口处迎接客人。接着我又去参拜了平田天满宫 (宇美神社)，这里是一式装饰的发祥地，每年都会举办比赛，走到这里，观光景点之一的木绵街道就在眼前了。从江户时代末期到明治时代初期，这里作为木绵的集散地而繁荣一时。平田地区有着独特的建筑风格：黑色的瓦片，相连的木格窗、两层楼、人字形屋顶、“妻入”结构、白墙，且保存完好，街道景观充满了难以名状的风情，一下子就吸引了我。

在中间位置的“木绵街道交流馆”，正在举办平田一式装饰保存会面向初学者的实践讲座，于是我尝试用餐具制作了一个灯笼，大约花了两个小时。我还以为这很容易，可出乎意料地难。首先，所有的部件都得用铁丝绑起来，然后再将部件巧妙地捆绑到一起，再将其牢牢地固定。不能用蛮力狠狠地扎紧，而是需要巧劲，到了快做完的时候，我才终于觉得有点适应了，这也太让人遗憾了，总之就是一个非常耗时且需要集中精神的制作过程。另外我还学到了新知识，一式装饰原本只能用同一类型的物品（如果选用茶具，那么就只能用茶具）来制作同一件作品，并且，装饰品在供奉之后必须将其拆开还原成单个物品。

木绵街道上，老字号和新面孔共处一街，漫步其中，其乐无穷。在“酒持田本店”的店门口摆放着一套威武的弁庆一式装饰，我买了店主推荐的日本清酒作为纪念品带回去。“来间屋生姜糖本铺”散发着让人陶醉的糖和姜的香气。仔细一看，你会发现这里的收银机后面也放着一套大黑天神的一式装饰。无论走到哪家店，只要谈到一式装饰的话题，人们就会提到童年时代的故事和家人的轶事。最后一站是 4 年前开张营业的意大利餐厅“TRATTORIA814”，店内使用岛根的食材和县内县外的食材等，无论是食物的味道还是店内氛围，都让人感到心满意足。对于土生土长的当地员工而言，一式装饰是这个街区的自然组成部分，是一道看惯的风景。而像我这样追踪着其由来，特地跑来考察的才是大惊小怪的怪人呢。品尝着美食的同时，我情不自禁地思考着应该在餐具的哪个位置挂上铁丝，平田的午后是如此宁静宜人。

The main shop of Kurumaya Shogato has been making sweets through the same methods for around 300 years since it was founded. Made from only ginger and sugar, the sweets have an uncomplicated taste, but ginger grown in Shimane has a delightful aroma. They pair very well with tea and are also wonderful added to warm milk or sprinkled over yogurt.

自创业以来300年期间，代代采用传统工艺制作生姜糖至今。虽然只是白糖和生姜简简单单的味道，但岛根县的生姜特别地香。直接掰开就可作为喝茶时的小点心。还可以加在热牛奶里面或擦碎了洒在酸奶上，风味绝佳。

Sources: *Gazu Hyakiyagyo Zengashu* by Toriyama Sekien from the Kadokawa Sophia Bunko library (a complete set of monster illustrations books); *Ishiki Tsurimono no Minzoku Gyoji Tsukuru Kazaru Miseru* published by Iwata Shoin (on book on making and displaying folk art); *Hirata Isshiki Kazari* published by Hirata Isshiki Kazari Hozonkai; *Kumoshu Hirata Momenkaido no Machiya to Machinami* published by Momenkaido Shinkokai (information about the buildings along Cotton Road)

出典：《画图百鬼夜行全画集》 鸟山石燕 (角川 Sofia 文库)/《一式造物的民间活动之创造、装饰、展示》(岩田书院)/『平田一式装饰』(平田市一式装饰保存会)/《云州平田木绵街道的町屋和街道景观》(木绵街道振兴会)

With some helpful guidance, I was able to make a small lantern using isshiki kazari techniques. I was so absorbed that I almost forgot about the lovely courtyard outside. It was a memorable experience. A fee and reservation are required, and you can keep whatever you make.

我好不容易做好了一式装饰的灯笼，幸亏有人在每个关键部位帮忙制作。我根本无暇眺望美丽的中庭，而是全副精力地投入到作品的制作中，聚精会神的时间留下了难忘的记忆。（收费、需预订。作品可以带回去）

A figure of Benkei, an ancient warrior monk, is on display at the main branch of Sake Mochida, founded in 1877. The shopkeeper recommended a sake called Yamasen Masamune for its gentle aroma and sharp taste. It is a specially brewed junmai (pure rice) type of sake made from Sakanishiki rice, a Shimane-grown variety named after a shrine in Izumo called Saka Jinja, which enshrines the god of sake brewing.

迎接我们的是一式装饰的弁庆。极为推荐创建于 1877 年的“酒持田本店”酿造的清酒“八歧正宗”，它采用了岛根县产的名牌米，大米的名称“佐香锦”来自于供奉着酿酒之神的出云“佐香神社”，用这种米酿制的纯米吟醸幽香扑鼻、口味清冽。

My search for isshiki kazari led me to Cotton Road

Upon exiting Unshu-Hirata Station, I checked a large sign on the left showing Hirata's attractions. While trying to contain my excitement, I headed to the Hirata Isshiki Kazari Hozonkai, home to the local folk art preservation society. I was overwhelmed by the many items on display in large glass showcases. Made of ceramic pieces, the large and small sculptures included everything from samurai warriors to locomotives.

Strolling along Prefectural Route 232, I noticed that artwork like this is commonly displayed in the entrances of shops, such as the watchmaker shop and hardware store. Next, I visited Umi Jinja, the Tenmangu shrine where the original offering of an isshiki kazari sculpture was made. It still holds an isshiki kazari contest every year.

Just around the corner is Momen Kaido, otherwise known as Cotton Road, a popular sightseeing spot. It flourished as a cotton shipping and trading area from the nineteenth to early twentieth centuries. The street was lined with charming two-story buildings with black tiled roofs and latticed windows. This style of architecture is unique to Hirata, and I was amazed at how well the buildings have been preserved.

I then visited the Cotton Road Koryukan, an exchange center that offers beginner classes on isshiki kazari taught by members of the Hirata Isshiki Kazari Hozonkai. For about two hours, I tried my hand at making a lantern from pieces of tableware. I thought it would be easy, but it turned out to be quite difficult. All of the pieces have to be connected with wire at first, and then firmly bound together. The wire can't simply be tightened, however, and there was a knack to it. It took me quite a while to get the hang of it and finish my lantern, and I really had to concentrate. I also learned that, in principle, only the same type of ceramics can be used to make an isshiki kazari piece. For example, if a tea set is used, only items from the set should be included. Also, once a piece is finished, it should be able to be disassembled back into its original form.

Lined with both new and long-established shops, Cotton Road is a great place for a stroll. At Sake Mochida, which displayed an isshiki kazari sculpture of the courageous warrior monk Benkei at its storefront, I was given recommendations for locally produced sake to take back home as gifts. Next, I was drawn by the scent of sugar and ginger to a sweets shop called Kurumaya Shogato. After a closer look, I noticed an isshiki kazari figure of Daikokuten behind the cash register. In every shop, mentioning isshiki kazari folk art seemed to prompt nostalgic conversations about childhood and family.

My last stop was an Italian restaurant called Trattoria 814, which opened four years ago. It uses ingredients grown locally in Shimane and other parts of Japan alongside imported items. Both the food and ambiance were highly satisfying. For the staff who hailed from the local area, isshiki kazari remains a natural part of everyday life. They found my visit specifically for the purpose of learning about it to be rare and curious. Still, as I enjoyed the lovely food on a quiet afternoon in Hirata, I couldn't help thinking about how to bind each piece of tableware with wire.

Seto Taisho is seen here buried amongst ceramic dishes and teapots. Many artworks are on display on the first floor of the Hirata Isshiki Kazari Hozonkai (preservation society), near Unshu-Hirata Station. Thousands of ceramic pieces are stored in a warehouse there waiting to be reborn as isshiki kazari folk art.

濑户大将是一个埋在一大堆陶瓷器下面的妖怪。在云州平田站附近的“平田一式装饰保存会”1 楼，展示着各式各样的一式装饰。在仓库里，应该有多达几万个的陶瓷器堆积在那里，静静地等待着重生为一式装饰。

似是而非的陶瓷器众神
“濑户大将”和“一式装饰”

在追踪妖怪的过程中，有时会遇见意想不到的关联。上图中是笔者制作的全身由陶瓷器构成的妖怪——“濑户大将”。原画是浮世绘画家鸟山石燕在 1784 年创作的《百器徒然袋》，画中出现了灵魂依附在日常用品中的诸位丧神。

我来到这里是因为听说在岛根县出云市的平田还保留着一种类似于这个濑户大将的民间艺术，叫做“一式装饰”。石燕在画完濑户大将后不久，1793 年，平田一位名叫桔梗屋十兵卫的裱画师为了感恩天神驱除瘟疫，而将一套用陶器茶具串起来制作而成的大黑天神像作为谢礼，进献给天满宫。自那以后，这种文化保留了下来，成为扎根当地的传统，商店都会在店门入口处摆设大大小小的“一式装饰”，直到现在也坚持举办一年一度的“一式装饰”比赛，小学生们有时还会在课堂上制作。

我又进一步做了研究，发现日本有一种类似于“比喻”的造型文化，把日用品视作材料，用其制作成其他的什么道具。根据记录，早在 1733 年，这种文化就已经在大阪成熟，从那里广泛地传播到了西日本各个地区。濑户大将和一式装饰很有可能是孕育自同一种文化。

Exploring 47 Japanese Folk Monsters

日本47妖怪散步

Interviews, article and sculptures: **Yuka Morii**
Photography: Masaharu Shirane
Editing: Sakurako Nakano

采访·撰稿·美工 **森井由佳**
撮影 白根正治
编辑 中野樱子

An ancient illustration of Seto Taisho and vibrant folk art

Shimane Prefecture

In 1784, legendary artist Toriyama Sekien depicted a monster, named Seto Taisho, formed from various pieces of ceramic kitchenware, such as bowls and cups. Around the same time, in the Hirata area of present-day Izumo, Shimane Prefecture, a folk art called isshiki kazari began to take root. Artwork was created by connecting pieces of ceramics with wire. Was there a connection?

Warding off disease

濑户大将～一式装饰 岛根

江户妖怪画的泰斗鸟山石燕绘制的陶瓷器妖怪“濑户大将”，和年代相近、扎根于现在的岛根县出云市平田的民间艺术，用铁丝把陶瓷器编织起来的“一式装饰”。两者之间究竟有着何种关联？

疫病退散

**From the more than 6,000 yokai (folk monsters) believed to inhabit every corner of Japan,
Morii selected one for each prefecture, which she then sculpted based on a unique interpretation of the folklore.
Welcome to the Night Parade of One Hundred Flying Demons, where ghosts lure you into your journey.**

相传日本全国各地共有六千多只妖怪，
从各都道府县分别选出一只妖怪，
经过独到的诠释制作成实物。
欢迎您接受妖怪的邀请，
踏上飞天百鬼夜行之旅。

Yuka Morii is a sculptor, character designer, and author of numerous publications. Among her many projects, she has illustrated Pokémon trading cards and designed popular children's toys.

森井由佳：立体美术家 / 角色设计师　曾担任宝可梦卡片游戏的绘画、面粉粘土全套“Nen Do！”的监制等。著有多本书籍。

Ceramic bowls have been assembled to form a giant snake-shaped sculpture in the Hirata Honjin Memorial Museum. Most of the pieces of art in the museum are between 30 to 40 centimeters wide, but this snake slithers all the way to the ceiling. The mythical god Susanoo-no-Mikoto stands next to it, sword in hand. Isshiki kazari folk art has been designated as an intangible cultural asset by the city of Izumo.

在平田本阵纪念馆内，有一座巨大的一式装饰——《击退八歧大蛇》，它是用一套由陶制的壶和餐具连接而成的饰品。一式装饰的平均尺寸不过只有 30～40 厘米，但在这里，须佐之男和八歧大蛇之间展开格斗，一直打到天花板顶上，气势之宏大令人惊叹。一式装饰被指定为出云市无形民俗文化财产。

Folk art and a god resembling a monster

When studying monsters of folklore, sometimes unexpected findings are made. In the photo to the right, you can see my little sculpture of Seto Taisho. This monster originally appeared in a 1784 illustrated book called Hyakki Tsurezure Bukuro (The Illustrated Bag of One Hundred Random Demons) by Toriyama Sekien, an ukiyo-e (woodblock print) artist. The monsters in the book were said to reside in everyday objects, and Seto Taisho, in particular, was made entirely from pieces of ceramics.

I heard that the tradition of creating artwork resembling the monster Seto Taisho using pieces of ceramic tableware was still alive in the city of Izumo's Hirata district in Shimane Prefecture, so I went there to see for myself. I learned that in 1793, shortly after the book of illustrations by Toriyama Sekien, a tableware ceramics maker in Hirata made an offering to a local Tenmangu shrine, which was believed to have the power to ward off disease. The offering was a sculpture of Daikokuten, a god of good luck in Japan, made of ceramic tea set pieces. This artistic tradition began around that time. Today, local shops display sculptures of many different sizes made from ceramic pieces, an isshiki kazari contest is held annually and children learn how to make similar artwork in elementary school.

After studying this phenomenon further, I discovered that the tradition of using everyday items to create something new, a technique called mitate in Japanese, has deep roots. Historical records from 1733 state that this tradition was fully developed in Osaka before spreading to western Japan. Both Toriyama Sekien's illustration of Seto Taisho and the Hirata area's isshiki kazari folk art seem to come from this long-established practice.

Hirado 平户市（正在倒油的男士照片）

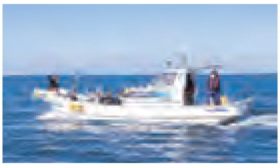
Local fuel production for local consumption: Reducing CO_2 emissions to benefit all

支持努力的人，开展减碳活动

Waste oil used at Matsuura restaurants that offer deep-fried horse mackerel is being collected and turned into biofuel to power diesel vehicles. Hiroyuki Ueda is director of the septic tank cleaning, maintenance and sanitation company Tsurumaru Equipment in Hirado, Nagasaki. Here, he's working hard to help local companies reduce their CO_2 emissions by refining fuel at the highest purity in Japan through a next-generation initiative. Mr. Ueda says, "We have also discovered that glycerin, which is a by-product of the fuel creation process, can be used as a detergent and fertilizer. It dissolves in water and becomes food for microorganisms, and such detergents made without surfactants are far more eco-friendly to the ocean."

在松浦提供脆炸竹荚鱼的餐饮店等用过的废油被收集起来，转化成生物燃料用来驱动柴油车。平户市的“鹤丸设备”公司主营净化槽的维护保养以及清扫业务，上田博之担任其董事，在这种新时代的行动中，他带头提炼出纯度为日本第一的燃料，并努力帮助当地企业减少二氧化碳排放。他说道：“我们还发现，在燃料制造过程中产生的甘油可以制成洗涤剂和改造土壤的肥料来使用。溶解于水，便能成为微生物的食物，不含表面活性剂的洗涤剂也有助于保护海洋。”

Nagasaki 长崎市



Fishermen and students team up to put their personal interests to use

珍视“喜欢”的心意　渔民和学生结为搭档

Student members of a university diving club in Nagasaki have launched a volunteer effort to stop iso-yake (ocean desertification) caused by sea urchins that devour seaweed. They are working with local fishermen on regular removal activities. "Knowing that something I love doing can help protect the environment has been a real joy, and I've become interested in environmental issues as a result," says Yuki Nishiura, head of the Nagasaki University Scuba Diving Circle ISANA. The diving club has also been approached by Hirado and Minamishimabara, as well as fishing cooperatives outside Nagasaki.

这项志愿活动始于长崎市内一所大学的潜水俱乐部学生们，目的是抑制海胆大量食用海藻，从而防止海洋沙漠化的“矶烧”现象。他们与当地渔民合作，定期开展驱逐活动。西浦有纪是“长崎大学全校水肺潜水社团 ISANA”的部长，她告诉我们：“我很高兴做自己喜欢的事还能为保护环境出力，现在我对环境问题本身也产生了兴趣。”长崎市以外的其他地方，如平户市南岛原市等外部的渔业协会也都向她发出邀请。

Omura 大村市

Relaxing on colorful beaches, for residents and sea creatures alike

市民和海洋生物都在此小憩色彩缤纷的海滩

"Glass Beach" near Nagasaki Airport is covered in small pebbles of waste glass that's been smoothed and made safe to walk on. The beach is an effort to revitalize environments that have become uninhabitable due to waste accumulation. This initiative has been successful in improving the quality of the water and the beach now offers a wonderful place to relax for visitors.

在靠近长崎机场的“玻璃沙滩”，人们为了重建因垃圾堆积而造成生物无法生存的环境，把废玻璃粉碎成大小适中的沙粒铺在海滩上。它成功地改善了水质，并让造访的游客获得心灵的慰籍。

Glass Beach
148 Morizonomachi, Omura, Nagasaki

信息　玻璃海滩
长崎县大村市森园町 148

Tsushima 对马

NAGASAKI 長崎 海と暮らす旅

People taking action to protect our precious oceans

为了守护宝贵的大海，人们纷纷行动

Due to continuous interaction with marine resources, many people in Nagasaki have been quick to recognize recent changes in the marine environment, sound the alarm and act. Tokuhiro Inuzuka and his son Yutoku, who run a fishing business in Tsushima, are undertaking a wide range of activities as a family.

Launched in 2022, the groundbreaking cruise experience "Kaiyuki" allows "fishermen to speak directly about their experiences." The idea was to "let as many people as possible know about the plight of the ocean, yet still provide an enjoyable tour."

After visiting a tuna and mackerel farm, visitors are given first-hand views of "iso-yake," or ocean desertification, and debris that has washed up from overseas. Finally, participants help catch predatory fish that are behind this desertification and learn about the reality of the ocean today.

"Abalone, turban shells, squid and small fish can only reproduce with seaweed. In recent years, however, there has been a serious proliferation of predatory fish that are eating all the seaweed," says Tokuhiro.

Although predatory fish are quite difficult to process as food, visitors can also help cull these species by eating them at a restaurant the Inuzuka family also runs, called Sakanaya En.

在长崎这个地方，有一些人因为长期接触丰富的水产资源，所以能迅速注意到近年来海洋环境的变化，发出警报并采取行动。在对马地区经营水产业的犬束德弘和祐德父子俩是最先发起行动的，全家正在开展各个领域的活动。2022 年全新启动的“海游记”，便是一种创新的游艇体验活动，旨在“尽可能以愉快的方式让更多的人了解海洋的困境”，“由渔民直接介绍并展示”。在参观完金枪鱼和花腹鲭的养殖场后，游艇把游客带到“矶烧”的现场，即海藻减少、海洋荒漠化的海域，还会安排参观从海外漂流上岸的垃圾等。航行的压轴节目是钓上会造成“矶烧”现象的有害鱼类，带您了解海洋的真实现状。

“鲍鱼、海螺、鱿鱼和小鱼们必须有海藻才能繁殖。然而近年来，这些有害鱼类异常繁殖的情况正在持续，它们吃掉了所有的海藻。”（犬束德弘先生）

体验结束后，还建议您前往直营的餐厅，在那里可以美美地享用这些因为加工有难度而很少被食用的有害鱼类，为减少其数量出一份力。

Kaiyuki

668 Mitsushimamachi Kusubo, Tsushima, Nagasaki (Marutoku Suisan Factory)
Tel: 0920-54-3002
https://marutoku-suisan.com
*To try dishes made from predatory fish, visit Sakanaya En (Tel: 0920-54-5081)

海遊记

长崎县对马市美津岛町久须保 668
（丸德水产工厂）
0920-54-3002
［关于有害鱼类的料理，欢迎光临“Sakana ya En（肴与缘）”(0920-54-5081)］
https://marutoku-suisan.com

Beach Cleanup Experience
清扫海滩体验

Ojika Island sells “clean-up kits” at the ferry terminal to encourage visitors to pick up trash and give them an easy way to participate in environmental conservation. Inside the bags made by the island women from the fishing flags of retired vessels, you’ll find a pair of work gloves and a 45-liter garbage bag. The islanders conduct regular cleanup activities and even on what look like pristine beaches, plastic waste washes up unceremoniously every day. Pick up one of the kits as a souvenir that can be used as a bag later, and lend a hand in preserving the island environment.

为了让游客能够轻松地参与到环境保护活动中，小值贺岛在渡轮码头出售“清扫工具包”，以鼓励大家自愿捡拾垃圾。岛上妇女们把退役船只的大渔旗重新制作成拎包，里面装着特别设计的棉纱手套和容量为 45 升的垃圾袋。岛民们定期开展清扫活动，在看似美丽的海滩上，塑料垃圾也会跟随海流每天毫不留情地在此靠岸。您可以像购买化妆包那样随意地买到这种清扫工具包，一同参与岛上的生态建设。

The colors and designs of these shoulder bags made from large fishing flags are all original. Each bag is lined with a different color and pattern, making it fun to search for your favorite.

拎包使用了大渔旗为材料，色彩及设计均为独一无二。里布采用不同颜色和图案的面料，寻觅自己最心仪的一款，应该也是趣味盎然的过程。

Expressing gratitude to the sea – a new way to vacation
旅行的新方式，把感恩大海付诸行动

Recycled ocean waste pieces are available in red, blue, yellow, green and black, and can be freely combined. If you don’t have time to create your own, you can also contribute to the local economy and environmental conservation by buying ready-made products at the port terminal store.

为您准备了红色、蓝色、黄色、绿色和黑色等 5 种颜色，可任意组合。如果你没有时间亲自体验制作，从码头的商店购买成品也足以对保护环境做出贡献

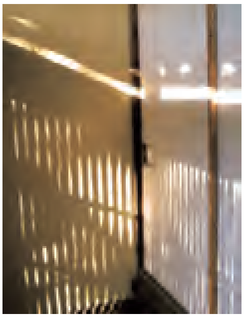
SEA YOU AGAIN Workshop
SEA YOU AGAIN 工作室体验

Plastic waste washed on shore is cut into small chips, in five different colors. These chips are placed into molds and pressed at high temperatures, and any overflow is carefully cut in the same way as a die cutter to make brooches in the shape of deer or peanuts, which are both local Ojika specialty products. Plastic collected on your beach clean-up can be cut with scissors and reused. Explore new ways to experience recreating trash into art, while raising awareness and keeping our oceans beautiful.

被海水冲上岸的塑料垃圾被切割成 5 种不同颜色的方块。先把方块倒进模具中，在高温下压制后再把溢出的部分按照脱模的手法切割干净，制作成小值贺特色的鹿或花生形状的胸针。也可以把自己在清扫海滩时捡到的塑料垃圾用剪刀剪碎，就可以使用了。通过这种方式，让人们愉快地体验将垃圾升华为艺术的“再利用”，同时提高为海洋清洁做贡献的认识。

Ojika Island Tourism
Tel: 0959-56-2646 https://ojikajima.jp

小值贺岛游览
0959–56–2646 https://ojikajima.jp



Ojika Island 小值贺岛

Stay in a traditional Japanese home to embrace nostalgia and healing

留宿在老式私宅，享受怀旧而新鲜的疗愈

Many of the traditional Japanese homes dotting Ojika are potentially great accommodation options. The wooden buildings are over 100 years old and have been fully renovated into beautiful spaces where retro flair and modern chic coexist in perfect harmony. Some of the varied backstories for these homes include samurai residences or fishermen's houses, each with a unique expression that evokes the nostalgic past. The "Ho Shu" residence pictured here has a comfortable, stylish kitchen island that maximizes the large earthen floor. The panoramic view of the port from the dining area is breathtaking, and if you stare long enough, you might like you're watching a time-lapse video frame-by-frame.

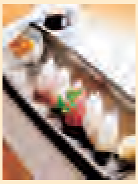
Ho Shu's design allows abundant light into the living room and tatami room through windows that frame the beautiful scenery, alongside high ceilings. This sublime accommodation promises a relaxing stay that will reinvigorate your body and soul.

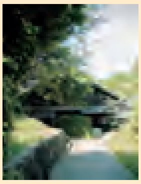
在小值贺岛停留期间，务必要向您推荐的度假方式是租用整栋老式私宅，它们在岛上各处均有分布。大约有 100 多年历史的木结构房屋经过全面翻新，形成一个独特的美丽空间，古早情趣和雅致的现代时尚感完美地共存。这些建筑具备不同的背景，有武士住宅或渔民的宅院等，每栋建筑带着各自不同的表情，刻录着流淌过的悠长岁月。通过上方的照片《鲍集》可以看到，当地人利用进门后宽敞的"土间"，设计成舒适且时尚的岛式厨房。而且，从饭厅眺望渔港的全景令人叹为观止。如果目不转睛地凝视这片风景，您也许会产生错觉，仿佛自己被放到了一个以延时模式拍摄的逐帧视频中。

宽大的窗户不仅让眼前美丽的风景成为一幅画框，同时也确保了客厅和起居室充分的采光，天花板的空间设计有一定高度。向在此停留的人们承诺，提供身体和灵魂彻底放松的时光。

Enjoy bountiful local seafood in an old family residence

在老宅子里品尝当地的大海恩赐





Traditional Japanese Home Restaurant Fujimatsu

Visitors that want to experience the history and gentle warmth of a traditional Japanese home without spending the night should visit Fujimatsu, a 160-year-old house that has been fully renovated. Enjoy a fine meal centering on seafood such as "chikasaki," a brand of fish that can only be caught by pole-and-line fishing, and peanut tofu, a local specialty.
3694 Maegatago, Ojika, Kitamatsuura, Nagasaki
(Call Ojika Island Tourism for reservations of Ho Shu and Fujimatsu)

古民家餐厅 敬承 藤松

如果您不想住宿，单单想体验老式私宅经典的外观和温柔的感触，建议去看看" 藤松"，这家餐厅由一座 160 年历史的老房子翻新而来。店内提供以海鲜为中心的精美料理，您可以在此品尝到一流的口味，比如用三线矶鲈制作的"值贺咲"，仅限使用钓竿单独钓上来的名牌鱼才能制作这道菜，还有花生豆腐等。
长崎县北松浦郡小值贺町前方乡 3694(请通过小值贺岛游览预订)

Fresh catch, straight to the dinner table

把钓来的鱼做成佳肴，摆满晚餐的餐桌

Once you've caught your fill of fish, it's time to pass the baton to the island's "mothers." The "Island Cooking in a Traditional Japanese Home" plan offers visitors the chance to learn how to cook meals centered on seasonal fish and vegetables in the home, where they also stay. The chefs are Ojika's "mothers" who teach visitors how to prepare the meal together.

Terumi Hamamoto's family are beef cattle farmers. Ojika is also famous for cow pastures, and stories behind this sort of "typical Ojika scenery" come up often in conversation. Today's menu includes deep-fried horse mackerel and pressed horse mackerel sushi made a catch of nearly twenty fish, steamed egg custard with sea urchin and abalone, a salad of marinated isaki (chicken grunt) – another local specialty – alongside a clear soup of ground sea bream and homemade pickles.

The horse mackerel were cleaned and gutted at the port, so after washing and patting them dry, they were simply seasoned with salt and pepper, coated with flour and deep fried. The pressed sushi – truly a sight to behold – was prepared alongside visitors, and Ms. Hamamoto offers a shy smile, saying, "It's a lot of work, and I only make this when we have company." The entire experience is a humbling lesson in the island's spirit of hospitality.

The Hamamoto family also accepts overnight guests. "I want people to enjoy Ojika's unique cuisine," one of the mothers says as she earnestly explains the cornucopia of delicacies prepared before her.

一旦钓鱼有了充分的收获，那么就该把接力棒传给“妈妈”了。您可以参加“在老式私宅学习岛上烹饪”的游程，在住宿的老式私宅，走进厨房学习如何烹饪当季的蔬菜和鱼类。厨师长是“妈妈”。她们将传授做饭的要点，同时跟您一起准备饭菜。

滨元照美女士的家人是饲养肉牛的农家。牛的放牧是小值贺岛的特色，也经常听见这道“小值贺独有的风景”成为人们喜爱的话题。今天的菜单是香炸竹荚鱼，刚刚钓来的 20 多条鱼，新鲜程度就别提了，还有压制的寿司、用海胆和九孔鲍蒸制的鸡蛋羹、小值贺的名产三线矶鲈制作的醋汁沙拉、用加吉鱼的鱼肉丸制作的鲜汤和自制的腌菜。由于在港口已经对竹荚鱼做了预先处理，去掉了内脏等，所以一经洗净、擦干，抹上盐、胡椒和面粉，直接就可以下油锅了。滨元女士脸上带着羞涩的笑容，说道：“比较费功夫呢，所以有客人来的时候才会做哦……“在她指导下制作的压制寿司外观也特别漂亮，充分显示了岛上人民的好客精神。

滨元女士也为游客提供民宿的服务。她说：“我希望客人能品尝到小值岛特色的美食。”她悉心传授烹饪的诀窍，告诉游客什么才是真正丰富的膳食。

The beige fish paste is "subo kamaboko," a specialty of Ojika. This fish cake has a concentrated flavor because it's made with 100% sashimi-grade horse mackerel.

米白色的鱼糕是小值贺名产“ Subo– 鱼糕”。百分之百采用鲜活的竹荚鱼制作而成，鱼的鲜度可做生鱼片，所以能品尝到浓郁鲜香的纯纯鱼味。

Ojika Island Tourism
Tel: 0959-56-2646
https://ojikajima.jp

小值贺岛游览
0959–56–2646
https://ojikajima.jp

Ojika Island 小值贺岛

Experience a deep connection between people and the sea
通过岛上旅行亲身感受人类与海洋的深厚纽带

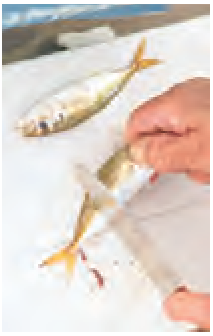
Across the sea from mainland Nagasaki lies Ojika, a northern island of the Goto Archipelago. Abalone fishing once flourished here, but today it's known for its rural atmosphere as one of Japan's so-called "beautiful villages" that retain nostalgic, traditional landscapes. Ojika is strikingly beautiful and is known as "a fisherman's paradise." Here, life is synonymous with the sea, and the docks are dotted with islanders holding fishing rods. The island's tourism association offers a "first-time fishing experience" allowing visitors to cast a line off the pier with a local guide.

Most of the fish caught on Ojika are horse mackerel. Being handed a pole without a reel might make visitors nervous at first, but the island's "fathers" are very welcoming and willing to lead by example. Mr. Kazuya Nakajima, an instructor, is one of these reliable "fathers."

He says, "It's rewarding to give visitors a chance to enjoy island life and experience the ocean." Looking up at the early-evening sky, eyes shining like a schoolboy, he announces, "I'm going squid fishing tonight," offering a vivid reminder of how the people of Ojika live in harmony with the sea – one of nature's greatest wonders.

接着让我们渡海前往五岛列岛北面的小值贺岛吧。该岛在历史上曾经因为捕捞鲍鱼等有过繁荣的时期，如今它作为保留着日本原始风景的“美丽乡村”之一，展现其令人怀旧的风貌。这座岛的地理位置绝佳，其实还有着“钓鱼爱好者的天堂”之美称。大海和钓鱼自然而然地成为人们生活中的一部分，您可以看到码头四周星星点点有一些手拿鱼竿的岛民。岛上的旅游协会可以为游客安排“新手钓鱼体验”，拜岛上居民为师，尝试在海堤处钓鱼。

钓到的鱼绝大部分都是竹荚鱼。当您拿到一杆没有卷轴的鱼竿时，可能会感到有些担心，不过没关系，岛上的“父辈们”会友善地给您做示范，手把手地传授经验。担任教练的中川一也先生也是值得信赖的“父辈们”一员。他说：“让造访小岛的游客有机会享受海岛生活并体验大海，这让我感到工作很有意义。”他又抬头望了望暮色徐徐降临的天空，说道：“今晚我打算出海钓鱿鱼。”他的眼睛像少年一般闪亮，让人从心底里感受到小值贺的生活方式，人们与名叫大海的大自然共存。



The Yuko citrus fruit has established a substantial legend in the region. It's also been recognized by the Ark of Taste (Slow Food Movement) as a heritage food. It has a sour, tangy and antioxidant properties that slow oxidation and browning of fish filets.

“柚香”是一种生长在当地的水果，人们在竹荚鱼上淋上它的果汁再食用，或把它放在浴池的水里用来泡澡，还获得了美食世界遗产“味之方舟”的认证。其酸味浓郁，研究表明，它还具有抗氧化的作用，可以延缓切片的鲜鱼氧化变成褐色。

Citrus fruit as feed: A fresh idea for a new fish brand

用传统的柑橘做鱼饲料。新颖的创意孕育出新的名牌鱼

While horse mackerel is creating a buzz in Matsuura, a unique “fruit fish” born in Nagasaki's Toishi is also enjoying some well-deserved fame. The Toishi Yuko striped horse mackerel and sea bream are raised using feed made from the peel of a citrus fruit called Yuko that only grows in a limited area of Nagasaki. The business is the independent undertaking of two young aquaculturists, Yoji Nakano and Takahiro Nishimoto.

“We originally farmed puffer fish, which is still part of our business. Around the time we started also raising striped horse mackerel, unfortunately the coronavirus pandemic hit. We'd been talking to people at city hall in hopes of adding new value to our products, which led to us incorporating Yuko into our feed. This resulted in a refreshing, mild taste without significant odor, and customers have told us that it has ‘changed their perceptions of farmed fish.’ We are also receiving orders from restaurants that previously only used wild-caught fish,” claim the partners.

The two childhood friends have supported each other through price fluctuations and diseases in their fish, and now they also sell their products to purveyors. “Eventually we want to export our fish overseas and open a restaurant specializing in farm-raised fish. Our dream is to turn aquaculture into something that's seen as a valued asset.”

当竹荚鱼在松浦市掀起旅游热潮时，诞生于长崎市户石町、首创水果鱼也正声名大噪。“户石柚香大竹荚鱼和加吉鱼”的饲料，使用了在长崎市也仅栽种于特定区域的原生柑橘的果皮。负责这个项目的是两名年轻的水产养殖者长野阳司和西元崇博。“我们原来从事红鳍东方鲀的养殖，现在也还有在养。后来刚开始养殖大竹荚鱼，运气不好遇到了新冠疫情。我们想为商品增加不同以往的附加价值，于是就去咨询了市政府的工作人员，事情有了转机，我们开始在饲料中加入柚香果渣。这样一来，鱼的腥味消失了，味道变得爽口柔和，顾客评价说‘这改变了我对养殖鱼的印象'，以前只使用野生鱼的餐饮店现在也开始从我们这边进货了。”两人这样告诉我。

即使出现价格波动，有时要为鱼群生病而烦恼，但从小一起长大的两人相互扶持，甚至还自己从事销售。“我们也想把鱼出口到海外，最终开一家专门提供养殖鱼的餐厅。我们想让‘养殖’成为一种加分的因素。”

Seafood Cuisine Wakasugi

In addition to Toishi Yuko striped horse mackerel and Toishi tiger puffer fish, Wakasugi is the to-go location for seafood from Toishi's Tachibana Port. In addition to artfully arranged platters of sashimi and Toishi Yuko striped horse mackerel rice bowls, deep-fried horse mackerel and fried oysters are also popular, depending on the season.
681-29 Toishimachi, Nagasaki
Tel: 095-838-3223

海鲜料理 若杉（Wakasugi）

本店不仅提供“户石柚香大竹荚鱼”，以及“户石红鳍东方鲀”，要品尝使用户石町“Tachibana渔港”的鱼类烹制的各类海鲜料理，请务必前来本店。不仅提供造型颇有艺术美感的生鱼片拼盆和柚香大竹荚鱼盖饭，当季的脆炸竹荚鱼和脆炸牡蛎也是非常受欢迎的菜品。
长崎市户石町 681–29　095–838–3223

Toishi 长崎市户石町

Rather than holding to conventional practice where aquafarmers refrain from sales activities, Nakano and Nishimoto actively seek out buyers. "It's a lot of work, but we remain dedicated because it allows us to hear directly from consumers. We have also opened a retail store in Nameshi – our farm-caught fish are sold under the brand name MAKKEN Fresh Fish," says Mr. Nishimoto.

以前的养殖企业并不自己销售，但长野和西元两人不受传统规矩的束缚，他们自己寻找买家，许多环节都亲力亲为。"虽然很辛苦，但能直接听到消费者的反馈，让我们有勇气坚持下去。我们还在长崎市的滑石开了一家名叫'晶贤'的养殖鱼零售店。"(西元先生)

MAKKEN Fresh Fish
3-19-5 Nameshi, Nagasaki
Tel: 095-894-7479 https://makken-fresh-fish.com

晶贤鲜魚
长崎县长崎市滑石 3-19-5
095-894-7479 https://makken-fresh-fish.com

Matsuo Nouen + Coffee

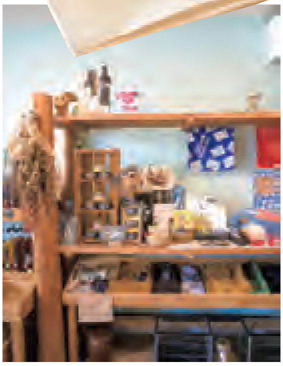
This coffee stand, run by a seed and seedling gardening shop in Matsuura for three generations, also serves deep-fried horse mackerel. To make sure visitors can enjoy catches from Matsuura, a sacred site for the dish, the coffee stand offers deep-fried mackerel sandwiches including fresh vegetables and an aurora sauce between 2 and 4 p.m. (the gap between lunch and dinner) – the perfect afternoon snack.

1252 Shisacho Uramen, Matsuura, Nagasaki
Tel: 0956-72-0267

Matsuo Nouen + Coffee

在松浦市，有一家历经三代经营种苗和园艺的商店，他们还同时经营一家咖啡店，店内也提供脆炸竹荚鱼。店主非常贴心地为顾客着想，他说“既然被称为‘圣地’，那么在午餐和晚餐之间，也就是 14 点到 16 点的时间段也应该能吃到脆炸竹荚鱼。”在这里能吃到最适合午后小憩时品尝的三明治，里面搭配了新鲜的蔬菜和法式奥罗拉酱。

长崎县松浦市志佐町浦免 1252
0956–72–0267



Colorful deep-fried horse mackerel merchandise is popular in Matsuura

In addition to excellent specialty coffee, the store also sells deep-fried horse mackerel merchandise and local specialties. Alongside stickers, pins and cooler bags, stylish t-shirts (used as uniforms at local restaurants, and for sports teams) are available, as well as hand fans and furoshiki cloth wraps.

色彩缤纷、紧跟时尚的　竹荚鱼周边商品也超有人气

除了能喝到口味不凡的极品咖啡外，店内还设有一个购物区，在那里可以买到脆炸竹荚鱼的周边商品和当地的特色产品。除了贴纸、别针和冷藏购物袋以外，还有其他种类丰富的商品，如当地餐饮店及体育团队用作制服的时尚 T 恤、折扇和日式包袱布等。

Okashi no Chian

The melt-in-the-mouth, light and airy texture of the “Gateau Cha-colat” (chocolate cake with powdered green tea, or “cha”) is made using powdered green tea from Matsuura for a deep, rich flavor. Okashi no Chian is both a Japanese and Western-style confectionery deeply rooted in the community. It also offers Madeleines branded with deep-fried horse mackerel made with fermented butter for enhanced aroma.

335 Shisacho Satomen, Matsuura, Nagasaki
Tel: 0956-59-7867

菓子的 Chi–an

轻盈松软、口感不腻的“Gateau Chakora（特浓绿茶蛋糕）”由扎根当地的日式西式糕饼屋精心制作而成，口感松软，使用松浦产的绿茶粉，风味浓郁，味道富于层次。还提供使用发酵黄油制作的玛德琳蛋糕，奶香浓郁，上面还有脆炸竹荚鱼的烙印。

长崎县松浦市志佐町里免 335
0956–59–7867

Deep-fried horse mackerel sweets are unique and delicious, too

Not only deep-fried, but transformed into eye-catching sweets, Matsuura’s horse mackerel are decadent and delicious all year!

甜品也少不了脆炸竹荚鱼

不仅限于油炸，还摇身一变成了甜品，在市场掀起流行！

Momoeda Confectionery

Boasting a tradition that has continued for three generations in Matsuura, Momoeda Confectionery offers Nagasaki-style sweets, including fluffy, rich Castella (which also have a long-standing secret ingredient) and Marubouro cakes branded with a deep-fried horse mackerel stamp. The branding iron has a bittersweet, understated flavor that many customers find addictive.

453 Imafukucho Uramen, Matsuura, Nagasaki
Tel: 0956-74-0413

百枝制果铺

这家店在松浦已传承了三代，其糕饼具备独特的长崎特色，有温润绵软、口味中隐藏着小小亮点的特制海绵蛋糕，还有名叫“Maruboro”的焙烘圆饼，上面有一个脆炸竹荚鱼的烙印。烙印的地方微带苦味，是成熟人士喜爱的味道，很多吃了上瘾的顾客都成了回头客。

长崎县松浦市今福町浦免 453
0956–74–0413

Oyatsuya Vita

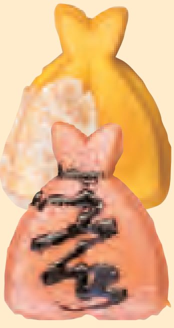
This confectionery studio opened in 2021 and lacks a physical storefront. The large oatmeal cookies made with original cookie cutters and small crumble cookies made with eggs from Misumi Chicken Farm in Matsuura have different textures, but both quickly become addictive for their gentle, elegant flavor. The cookies are available in limited quantities at the shop Ajiyoshi Kiraku.

https://vita-mtr.wixsite.com/oyatsuya

糕饼屋 Ui–ta

这是一家无店铺式糕饼工作室，于 2021 年开张营业。用特制模具制作的大块燕麦饼干，和使用来自松浦“Misumi 养鸡场”的鸡蛋焙烘的小小奶酥饼干，不同的口感和温和香甜的余韵吃了还想吃。仅限在“味乐 Kiraku”有售。

https://vita–mtr.wixsite.com/oyatsuya



Fukui Confectionery

This venerable establishment, which celebrates 100 years in 2023, offers “deep-fried horse mackerel sweets” in nine flavors, including strawberry and banana, accompanied by three sauces. The soft baked doughnuts are a feast for the eyes too, and the chocolate crunch topping has them on repeat for people in the know.

11-7 Imafukucho Higashimen, Matsuura, Nagasaki
Tel: 0956-74-0402

福井制果店

这是一家迎来开张 100 周年的老字号糕饼屋，这里推出一种“甜点脆炸竹荚鱼”，有草莓和香蕉等 9 种口味供您挑选，还提供 3 种不同的酱汁。烤甜甜圈口感软绵，加上巧妙搭配了巧克力和碎果仁，外观像极了脆炸竹荚鱼，真是趣味盎然。

长崎县松浦市今福町东免 11–7
0956–74–0402

Kaido

In October 2022, a wooden anchor from a Mongolian ship was pulled from the waters in the Takashima area of Matsuura. Here, the popular restaurant Kaido purchases fish from trusted fishermen on the islands, and often has customers lined up outside before opening. The fish are surprisingly large, yet thanks to solid temperature control, which freezes the fish instantaneously at -40°C, they stay fresh, with a velvety and delicate texture.

91-7 Takashimacho Kozakimen, Matsuura, Nagasaki
Tel: 0955-48-2950

食事处 海道

大家应该还记得最近的一则新闻，在松浦市的鹰岛地区，2022 年 10 月有一艘 元寇”船的木质船锚被打捞上来了。“ 海道”的鱼来自岛上常年交易的渔民，是最受欢迎的餐厅之一，每天店门一打开客人就开始排队。“ 这真的是竹荚鱼吗！？“ 人们会惊奇地发问，因为鱼身硕大无比，但味道却又细腻肥美，口感精致温润，这归功于完美的温度管理，他们将鱼在 –40° C 下进行瞬间冷冻以保持新鲜的口味。

长崎县松浦市鹰岛町神崎免 91–7
0955–48–2950

Local restaurants putting new twists on deep-fried horse mackerel

当地名店改变脆炸竹荚鱼的概念

Seafood Stall Sangenya

Sangenya in the Takashima area of Matsuura is another well-known eatery quite literally floating on the sea. It was opened by a fisherman who wanted to serve fresh, delicious fish. Daily morning catches from his friends are served directly to customers whenever possible, without any freezing. The fresh, natural fish contains air, meaning they rise rapidly to the surface of the hot oil when deep fried, making for the flakiest of bites. Deep-horse mackerel caught and friend fresh with homemade tartar sauce is truly sublime.

Takashimacho Aouramen, Matsuura, Nagasaki
Tel: 0955-48-3251 http://sangenya.net/index.html

海上屋台 三轩屋

鹰岛地区的“ 三轩屋”是一家海上餐厅，由一位想让大家美美地吃到新鲜鱼类的渔民创办。他从渔民伙伴那里买来当天早上刚刚捕捞上来的鱼，尽可能不经冷冻直接烹调。因为野生鱼类在新鲜的时候，鱼肉里面含有空气，放进油锅就会迅速浮上表面，炸到香脆酥松，与口味淡雅的店内特制塔塔酱一起，演奏出完美的协奏曲。

长崎县松浦市鹰岛町阿翁浦免远泉地先
0955–48–3251 http://sangenya.net/index.html

Ajiyoshi Kiraku

Ajiyoshi Kiraku has been featured on numerous television programs. The shop became famous thanks to its owner, who takes his own boat out to catch horse mackerel whenever possible. He insists on allowing his catches to rest overnight, which gives them a firm, yet light and soft texture. His original garlic chive sauce is fantastic, adding a fragrant aroma and richness to the deep-fried fish, and the thin slices of raw horse mackerel accompanying his set menus are also beyond words.

1-11 Imafukucho Higashimen, Matsuura, Nagasaki
Tel: 0956-74-0361

味乐

曾多次在媒体上露面的“ 味乐”已经成为人们的热门话题，因为店主尽可能地亲自开船去钓竹荚鱼。您可以同时领略到紧致的肉质和轻盈柔嫩的口味，由于店主的精益求精才达到了这种绝妙的平衡，他坚持把钓上来的鱼静置一晚后再烹调。还采用新鲜面包的生面包糠，油炸后轻盈香脆，佐以店内特制的韭菜酱，更是香味浓郁、味道富于层次，套餐搭配的垂钓竹荚鱼的生鱼片也是必尝之物。

长崎县松浦市今福町东免 1–11
0956–74–0361

Catch, filet and fry – deliciousness comes from the heart

钓上来宰杀后再烹调。分享从心底里喜欢的美味

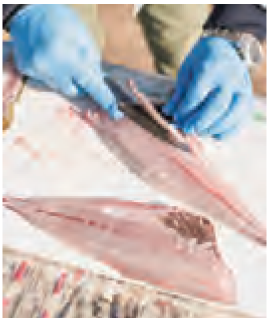
In addition to mouth-watering deep-fried horse mackerel recipes by skilled chefs, Mayor Tomoda is also focusing on an impressive new activity that he hopes will make Matsuura more attractive to visitors: The Matsuura-Tou Hometown Honnamon Experience. This venture gives visitors the chance to join fishermen catching horse mackerel, which are then fried and eaten at the port of Aoshima, a small island close to Matsuura.

Although the trips are dependent on many conditions, including weather, there are days when even a complete beginner can catch a horse mackerel so large (over 30 cm) that it could be mistaken for a standard mackerel (saba). The fresh catch is immediately battered and plunged into hot oil, resulting in fish that's crispy on the outside and flaky on the inside – truly delicious and compelling.

"I've been around fish my whole life, and seeing people enjoy fresh fish straight from the ocean, shouting in excitement, gives me great joy," says Kuminori Yamashita, an instructor and chairman of the Aoshima Experience Promotion Committee. Joyful interactions with children fishing in the harbor are a powerful visual reminder of how deep-fried horse mackerel brings people together.

除了由厨艺精湛的厨师烹制出多彩的脆炸竹荚鱼以外，友田市长还关注到一项具备开拓松浦魅力全新可能性的活动，那就是让游客自行垂钓竹荚鱼，当场烹制并食用，堪称是极为奢侈的内容。随后，一个全新的游览项目“松浦党之乡——货真价实的体验”出台了，游客可以跟当地渔民一起乘坐渔船出海钓竹荚鱼，然后在附近的离岛——青岛港油炸后食用。

虽然钓鱼的收获取决于天气及相关条件，但有时即使是毫无经验的新手也能钓到体长 30 公分以上的巨型竹荚鱼，大到让人误以为是花腹鲭呢。竹荚鱼一离开海面，就被裹上面衣，然后被轻轻地放进油锅里，竹荚鱼的身体徐徐反翘，外侧的面衣又酥又香，里面的鱼肉热气腾腾、鲜嫩无比。“作为一个一辈子跟鱼打交道的渔民来说，看到人们能在鱼儿刚刚被钓上来、最新鲜的状态时品尝到这份美味，并在现场听到开心的赞叹，我真是由衷地高兴。”担任教员的渔民山下与范先生说道。他跟游客们一起乘船，也是青岛体验振兴会的会长。在港口还能跟正在钓鱼的岛上的孩子们聊天互动，真是温暖人心的一幕，这也让人发现脆炸竹荚鱼的力量，正把人与人连接到一起。



Matsuura-Tou Hometown Honnamon Experience

As part of activities that offer authentic ("honnamon" in Nagasaki dialect) interactions for people interested in life in the farming and fishing villages of Matsuura, the program welcomes a wide range of people, from school children on excursions to international tourists. Here, it's common to hear children who initially claimed they don't like fish saying, "Another one, please!"
www.honmono-taiken.jp

“松浦党之乡——货真价实的体验”

以对松浦市的农业和渔业村庄生活感兴趣的游客为对象，提供“真正的”交流活动，其中一个环节就是广泛接受各种活动，包括学校组织的毕业旅行以及外国游客的造访。经常会听到有些原本不爱吃鱼的孩子，到了这里就喜欢上了，竟然还说“再给我一块”。
www.honmono–taiken.jp

Matsuura 松浦市

Transforming “everyday” deep-fried horse mackerel into a proud global symbol
“家常菜”脆炸竹荚鱼成了享誉世界的招牌菜

Matsuura in Nagasaki has incredible deep-fried horse mackerel – its reputation is well known. Many people from near and far come to Matsuura to enjoy the crispy, juicy deep-fried fish using fresh catches at the Matsuura Fish Market. Many restaurants in the city boast deep-fried horse mackerel specials, while some also offer exclusive merchandise and host events related to the dish. Mayor Yoshiyasu Tomoda is the man who continues to ignite this boom throughout Matsuura.

“The people of Matsuura used to say this was a ‘boring place where nothing happens.’ That didn’t sit well with me, so I pledged to make our city a sacred site for deep-fried horse mackerel in my mayoral campaign. For more than 20 years, there have been signs in Matsuura stating it has the largest horse mackerel catch in Japan, but it was so commonplace, most people didn’t really think of it as a great advantage. But in reality, that’s something to be genuinely proud of. I was convinced that this natural bounty could be put to use in promoting the local community.”

Transforming the city into a “sacred site” was no simple task, however. Mayor Tomoda continues, “In the beginning, most people didn’t think anyone would come to Matsuura just to eat deep-fried horse mackerel. My first action item was to visit every restaurant in the city and ask for their cooperation. The efforts of everyone at city hall were also indispensable. Slowly, Matsuura was picked up by magazines and TV stations and its reputation began to grow. Today, its fame as a ‘sacred site for deep-fried horse mackerel’ is a huge source of pride for everyone who lives here.”

Although there are ways to eat horse mackerel, Mayor Tomoda chose deep fried, because he believed that “While some people don’t like sashimi (thinly sliced raw fish), few would turn down deep-fried fish. Young and old, everyone loves fried fish; it’s a taste even international visitors will love. I want to show the world how good Matsuura’s deep-fried horse mackerel truly is.”

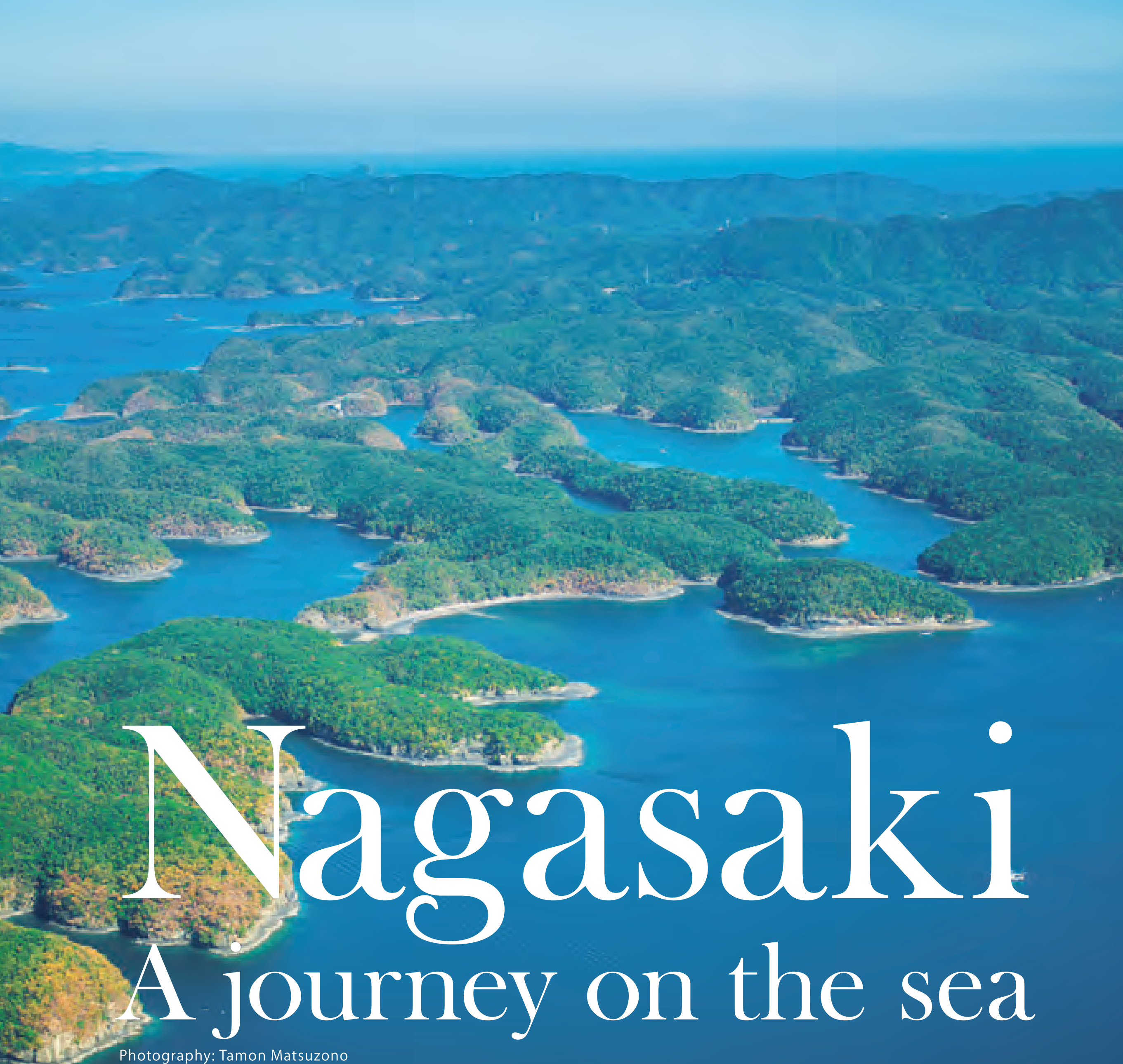
在长崎的松浦能吃到脆炸竹荚鱼。时下这已经成为最热门的话题。在松浦鱼市场上，使用刚刚捕捞上来的新鲜竹荚鱼炸制出外皮酥脆、鱼肉多汁的脆炸竹荚鱼，县内外的人们纷纷慕名而来，就为了吃这道菜。市内的餐馆提供各具特色的招牌脆炸竹荚鱼，甚至还开发了衍生周边商品并举办活动。掀起这股流行热潮的人正是该市的友田吉康市长，如今这个主题已经吸引了无数男女老少前来。

“以前，松浦市居民的口头禅是‘这里啥都没有’。我想改变这一点，于是在参加市长选举时，在竞选公约中承诺说，要把这里变成‘脆炸竹荚鱼的圣地’，一切由此而起。松浦市从 20 多年开始，就能看到各处竖立着写有‘竹荚鱼捕捞量日本第一’字样的招牌，但在当地人心目中，这似乎太平常了，大家都觉得理所当然，以至于一直没有好好地加以利用。其实这是非常了不起的资源。于是我考虑，要想促进地区经济发展，当然就要利用这样的宝藏。”

不过，要把松浦市一下子变成“圣地”，也并非一件易事。“刚开始的时候，许多人都对我说‘外面的人不可能为了区区炸鱼而跑到这里来’。于是，我们先开始走访市内的餐馆，要求他们给予合作。市政府的每一名职员都付出了不辞辛劳的努力，这起到了重要作用。渐渐地，随着杂志和电视的介绍，松浦的知名度上升了，如今，作为‘脆炸竹荚鱼的圣地’我们的市民为此而自豪。包括离岛在内，整个松浦团结起来了，这已经成为一个有价值的主题。”在竹荚鱼的多种吃法中，选择油炸的理由是因为他考虑到“有的人不喜欢吃生鱼片，不过不爱吃油炸菜的人就很少”。他谈到：“从儿童到成人都可以品尝，而且应该也很容易被外国人接受。我的终极目标是要把松浦脆炸竹荚鱼的美味传播到全世界。”

The complex topography of inlets and capes has given Nagasaki's ocean the characteristics of both open waters and inland seas, and has also shaped the diverse aspects of its outlying islands. Located on the western edge of the Japanese archipelago, here, the gradual, fiery sunsets reflected on the ocean are a sight to behold.

海湾和海角连绵曲折的复杂地形使长崎的海洋同时具备外海和内海的特点，同时也为偏远海域的离岛塑造了多彩的面貌。由于地理位置在日本列岛的西端，这里的日落相对较慢。经常可以看到映照在海面上的火红夕阳。



Nagasaki
A journey on the sea

Photography: Tamon Matsuzono
Interviews, text and editing: Misaki Yamashita

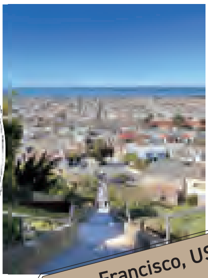
长崎，在大海的怀抱中旅行

摄影：松园多闻　采访·撰稿·编辑：山下美咲

With one of the longest coastlines in Japan and many ports and harbors, it's nearly impossible to speak of Nagasaki and its people without mentioning the sea. The city of Matsuura is home to one of Japan's largest horse mackerel (aji) catches, alongside significant quantities of sea bream, mackerel, squid and more. While Nagasaki enjoys the blessings of the sea, severe environmental changes are also all too familiar here. The sanctity of the sea, which sustains all life, calls strongly to visitors.

要论海岸线之长、港口之众多，长崎县在全日本是数一数二的城市，对长崎县人民而言，没有海，生活就不完整。 松浦市的竹荚鱼捕捞量在全日本名列前茅，其他如加吉鱼、花腹鲭、鱿鱼等渔获量也极为丰富。与此同时，正因为我们享受着大海的恩赐，才更切身地感受到近年来环境变化的严重威胁。支撑着所有生命的大海，以崇高的情怀向来访的游客们强烈地诉说。

Amazing "Local Premium" finds by ANA employees!
员工的发现！各地精品推介
vol.3



San Francisco, USA
旧金山

A beautiful mosaic-covered stairway to a panoramic view
美丽的马赛克阶梯和前方的大全景

One of my favorite places in San Francisco is the 16th Avenue Tiled Steps, located on Moraga Street in the Golden Gate Heights neighborhood on the city's west side. The 163 steps here have been decorated with tiles to create a beautiful mosaic and a spectacular view of the ocean awaits at the top. It's a secret little spot for relaxing and taking in San Francisco's beautiful views.

我喜欢眺望位于美国西海岸莫拉加住宅区的“16番街瓷砖阶梯”色彩斑斓的瓷砖。163级阶梯全部使用瓷砖制作成马赛克艺术，一边欣赏一边爬上阶梯最高处，向下眺望便是浩瀚的大海，真是人间美景！这是一个绝佳的隐秘去处，适合尽情看海并度过惬意的时间。

Mary Joy Dona-Cruz ／A member of the San Francisco and San Jose office since 2013. On weekends, she likes going to coffee shops and visiting new and relaxing locations in the local area.

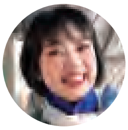
Mary Joy Dona-Cruz ／自 2013年起在旧金山圣何塞的办公室工作。喜欢在周末探索新的当地景点和适合放松身心的地方，还喜欢四处造访咖啡店。

Kanchanaburi, Thailand
北碧府

Relax in pristine nature near Thailand's most beautiful waterfalls
也有泰国第一的瀑布！在原始的自然中获得疗愈

Located a few hours by car from Bangkok, the province of Kanchanaburi is blessed with nature and many national parks – the perfect place for a relaxing getaway. When you visit, be sure to visit Erawan National Park to see Erawan Falls, regarded as the most beautiful waterfalls in Thailand. For dinner, I recommend the Keeree Tara Retreat, located near the River Kwai Bridge.

北碧府距离泰国曼谷约两三个小时的车程，是一片自然资源丰富的土地，拥有多个国家公园。 这个地方最适合安静地度假，如果您造访此地，一定要去看看四面佛国家公园的四面佛瀑布，她被称为“泰国最美的瀑布”。晚餐推荐前去位于桂河铁桥附近的餐厅“吉里・塔拉・利多丽特”。



Sutthiporn Ausiri ／An employee at Suvarnabhumi International Airport since 2016, currently assigned to the passenger services section. On her days off, she enjoys eating out at restaurants and visiting attractions with friends and co-workers.

Sutthiporn Ausiri ／自 2016 年起在素万那普国际机场工作。目前负责管理客运服务部。休息天喜欢与朋友和同事一起参观餐馆和景点。

Singapore
新加坡

Rent a bicycle to visit scenic spots in the city
用出租自行车巡游美景名胜

When visiting Singapore, I recommend renting a bicycle from East Coast Park to explore the city. Start by cycling to East Bay Garden along the seaside, which features great views of the Singapore cityscape. Cycling to the end of the park leads to a recreation area called Marina Barrage. From there, the view of the Marina Bay Sands hotel is spectacular at night.

到新加坡旅游时，建议您在“东海岸公园”租一辆自行车骑车游玩。先骑到靠在海边的“滨海湾东花园”，在这里可以将新加坡的城市景观尽收眼底。来到公园的尽头，这里通往一个被称为“滨海堤坝”的休闲娱乐区。从那里眺望“滨海湾金沙酒店”，尤其是夜景特别壮观。

Fu Tristan ／Joined ANA in 2021 and now works at ANA in Singapore. A yoga and jogging enthusiast, he also enjoys cycling trips with friends on weekends.

Fu tristan ／ 2021年加入全日空，目前在新加坡办事处工作。平时喜欢做瑜伽和跑步，周末有时和朋友一起骑自行车旅行。

Editor: Miki Kojima ／编辑／小岛 美树

Amazing "Local Premium" finds by ANA employees!

员工的发现！各地精品推介

vol.3

Everything from exquisite food to outstanding restaurants, secret scenic views and traditional delicacies—ANA Group employees from within Japan and around the world share their special local reviews.

从佳肴到顶级餐厅，从秘境到传统美食。
来自全球的全日空航空公司集团员工，
带来最真实的各地精品推介。

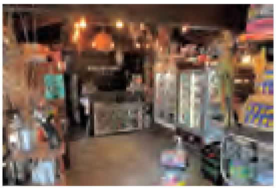
Ozu, Kumamoto
熊本县大津

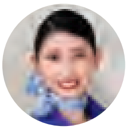
I'm not a beer drinker, but this craft beer blew me away

特制精酿啤酒让不爱喝啤酒的我也为之着迷

Located in the town of Ozu, Kumamoto Prefecture, Witch Craft Market features craft beer from 15 countries. The emporium also features original brands produced in collaboration with municipalities in Kumamoto. My favorite is Ukiyona, a beer brewed with whole Japanese *dekopon* oranges grown in Uki City. Witch Craft Market is scheduled to open a second location at the newly renovated Kumamoto Airport in March 2023, a perfect place for visitors to pick up some tasty beer brewed in Ozu as souvenirs.

位于熊本县大津町的“WITCH CRAFT MARKET”是一家精酿啤酒专卖店，这里有来自全球约15个国家的精酿啤酒，以及与熊本县各个行政区合作推出的原创啤酒。我最喜欢的是“UKIYONA BEER”，它使用了宇城出产的柑橘“不知火”的整只果肉，并将在2023年3月即将完成翻新的熊本机场出售，届时也将出售大津町特制的精酿啤酒，也非常推荐馈赠亲友！





Kana Otsuka ／After joining ANA as a cabin attendant in 2018, she transferred from the passenger center to the tourism department in the town of Ozu, where she mainly handles local tax payment procedures. Her hobbies include scenic walks and sampling local cuisine.

大塚 栞奈／2018年作为空乘人员而加入公司。2021年12月起从原来的客房中心被派往大津町政府的商业观光科，主要负责故乡纳税业务。爱好探访当地的美食和健步。

Refined Arita ware porcelain makes stunning accessories

有田烧饰品高雅且有温暖感觉

Arita, Saga
佐贺县有田

Arita ware porcelain is well-loved throughout Japan, and also very popular for accessories. The Arita ware brand "6.kiln" features intricate designs created using a traditional technique of applying blue glaze on white porcelain, which is made from kaolinite clay and fired in a special kiln. The beautiful porcelain is a perfect gift for any occasion. I recommend Kusunoki, a shop that offers a wide range of Arita ware porcelain pieces.

我也非常喜欢代表日本的传统工艺制作的饰品。“6.kiln”品牌使用著名的白瓷窑——青六窑的瓷土制成，在纯白的胚体上，施展“和纸染色”的工艺绘制出细致入微的图案，设计精美是其特点，最适合正式场合或用作礼品。而“楠 -kusunoki-”则以花色繁多的釉彩而著称，适合在休闲场合佩戴。

Rio Kaneto ／Joined ANA as a cabin attendant in 2015 and plays saxophone in the ANA Team Haneda Orchestra. Through her job and performances around the country, she became interested in regional development and was assigned to work in Arita, Saga in 2021.

兼头 理织／2015年作为空乘人员加入公司。在“ANA 组羽田交响乐团”担任萨克斯风。通过飞行业务以及在各地的演奏活动，对振兴地方城市产生了兴趣，从2021年起被派往有田町政府。

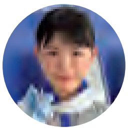
Grilled squid loved by locals and tourists alike

从游客到当地居民，大家都爱吃“墨鱼姿烧”

Chita, Aichi
爱知县知多

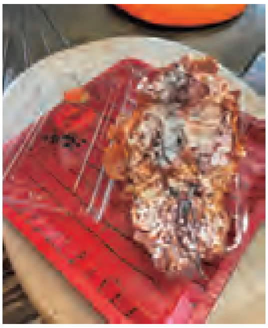
I love the shop Toyohan on the Chita Peninsula in the town of Minami-chita, which is about a 40-minute drive from Chubu International Airport. Visiting here on my days off makes me feel refreshed. While enjoying a panoramic view of Ise Bay, I love to eat huge grilled squid (bigger than my face!) and the shrimp rice crackers made right at the shop. The open-air market held here twice a year, featuring well-known restaurants and stores from across the peninsula, is also highly recommended.

从中部国际机场驱车40分钟左右，就能到达坐落在知多半岛、南知多的“丰半”。我喜欢在休息天去总店，眺望眼前一望无际的伊势湾，有时品尝用整只墨鱼烤制而成、比我的脸还要大的“墨鱼姿烧”，有时品尝“虾仙贝”，以达到放松身心的效果。也很推荐每年两次由“丰半”主办的集市活动，知多半岛的著名店家都会前来参加。



Mahiru Mori ／Joined ANA Chubu Airport Co., Ltd., in 2019 and works in the passenger services section of the Chubu International Airport. On her days off, she likes trying local cuisine and traveling to hot springs with her co-workers, friends and family.

森 Mahiru ／2019年加入ANA中部空港株式会社。在中部国际机场的旅客服务部工作，每到休息天，经常跟同一届入职的同事、家人或朋友们寻访当地美食，享受温泉旅行。



President & CEO, ANA
全日空航空公司董事长兼总经理
Shinichi Inoue
井上慎一

Hand in Hand with Our Passengers in 2023

今年也将继续与顾客同行

Photo by Kishin Shinoyama
摄影：篠山纪信

On behalf of the ANA Group, I would like to wish you a Happy New Year.

Thanks to the support of countless travelers and customers, the airline industry has made great strides toward recovery despite unprecedented challenges over the past few years. Domestic and international travel gained momentum last year, and we are looking forward to 2023 with a renewed sense of optimism. On the occasion of the New Year, I would like to express my appreciation for the support ANA has received. To make 2023 an even better year, we have reaffirmed our commitment to global passenger satisfaction while making safety our first priority.

We also received some encouraging news just before the New Year: once again, ANA was certified as a 5-Star Airline by Skytrax, a British rating organization that certifies airlines and airports. We are honored to receive 5 Stars – the highest rating for global airlines – for the 10th consecutive year. While our business environment has greatly changed over the past decade, we maintain our commitment to offering top-tier services for international travelers. This certification recognizes our dedication to our customers, and we are delighted as a Group to receive it. Once again, I would like to express my deep gratitude for everyone's support.

Along with the certification, ANA received awards in three categories of services from Skytrax, including Best Airline Staff Service in Asia. For us, this feels like winning a gold medal in a team competition along with three gold medals in individual events. Everyone at ANA is deeply grateful knowing that our passenger services continue to be evaluated so highly.

In the airline industry, a single airline can't dominate just by upgrading aircraft cabins with new gadgets, seats or other equipment – other airlines can easily catch up through the same upgrades. ANA's approach to hospitality emphasizes trustworthiness, warmth and positive energy in a longstanding company tradition practiced by all employees. Our steadfast commitment can't simply be imitated by others, and for this reason, accepting these awards is very meaningful to everyone in the ANA Group.

ANA celebrated its 70th anniversary in December 2022. With each passing decade since our founding, the expectations for airlines have evolved alongside dramatic changes in the global community. Nevertheless, we still cherish certain principles. As Kaheita Okazaki, the Company's second president, said, "Weaving bonds of trust and love makes the world more beautiful." Firmly adhering to this conviction while valuing our customers and stakeholders, we hope to help build a more beautiful world based on trust and social harmony. ANA has been certified as a 5-Star Airline for 10 consecutive years, but we will not rest on our laurels. We will continue to humbly reflect on our services while striving to be an essential airline for people around the world. Looking ahead to the next 10 years, we will begin 2023 by exploring new ways of satisfying our passengers so that we can continue meeting their expectations.

Everyone at ANA will continue working hard to give you all another memorable year full of positive and enjoyable experiences. We look forward to flying with you in 2023.

首先祝大家新年快乐！ 衷心希望对每个人而言，今年都成为美好的一年。

最近几年，航空业遭遇了前所未有的严峻局面，我们在各界人士的支持下，为了恢复业绩而不断地付出了努力。感谢大家，从去年开始，日本的出入境旅客终于又开始变得活跃起来，我们可以说“黎明终于破晓”，并在希望的曙光中迎来新的一年。值此新年伊始之际，我要感谢支持我们的每一个人。为了让今年成为更好的一年，我们新年再下新的决心，一定要将安全放在第一位，为我们的顾客带来微笑，为日本注入活力。

去年我们收到了一个鼓励人心的好消息。在对航空公司和机场进行评级、设在英国的机构SKYTRAX的评估中，全日空获得了全球最高评价的“5颗星”。连续10年获奖在日本还是首次。这10年来，业务环境有了巨大变化，我们全体员工坚持全心全意地服务顾客，提供让顾客满意的服务。本次获奖是顾客对全日空的工作姿态作出评价的结果，全体员工无比喜悦。请允许我再次向各位表示深深的谢意。

并且全日空还获得了该公司颁发的“亚洲最佳员工服务”等3项服务部门的奖项。打个比方，这就像同时获得了“团体赛的金牌”和“单项比赛的金牌”。看到全日空的人性化服务继持续受到高度评价，作为一名服务业的从业人员，我感到十分欣慰。

置身航空业，我们知道器材及座椅等硬件方面的服务随着时间的推移，很容易被其他公司赶上或超过，所以很难成为对其他公司的决定性优势。而全日空特色的待客之道“安心、温暖、愉快有活力！”是历经漫长岁月一点一滴积累起来的，故而也是其他公司无法轻易模仿的绝对价值。我们都能深深体会到这个奖项来之不易，且非常有价值。

全日空于去年12月迎来了创立70 周年。从创立30周年、再到50周年，我们所处的社会环境发生了翻天覆地的变化，对航空集团的要求也发生了变化。其中，有一个我们始终珍视的理念。“信为经线，爱为纬线，经纬编织让世界更美好”，这是第二任社长冈崎嘉平太留下的教诲。我们将保持坚定的信念，以信任与和谐为基础，对顾客与同事充满爱，共同创造一个美好的世界。今后，我们不会因为10年连续获奖而自满，而是会谦虚地回顾自身的服务，致力成为“为社会所需要的团体”。今年是迈入下一个10年的第一步，我们将全心全意为每一位顾客着想，回报顾客的期待。

为了在顾客新年的新篇章里，由我们全日空写下许许多多“愉快欣喜”的回忆，我们全体员工将付出最大的努力。今年也请各位对我们的标志——蓝色机翼给予一如既往的支持。

＼この冬は／
ANAで
思いっきりん

TSUBASA GLOBAL WINGS

1 2023 January

CONTENTS

Cover Photo (Nagasaki:Matsuura) ／Tamon Matsuzono

005 Welcome Aboard

006 Amazing “Local Premium” finds by ANA employees!
员工的发现！各地精品推介

008 Nagasaki: A journey on the sea
A sacred site for deep-fried horse mackerel
长崎，在大海的怀抱中旅行
～脆炸竹荚鱼的圣地～

022 Exploring 47 Japanese Folk Monsters
Seto Taisho: Shimane
“Warding off disease”
日本47妖怪散步
岛根：濑户大将“疫病退散”

026 Oita: The world’s only limestone cave sauna
世界唯一的“钟乳洞桑拿”：大分

028 Kabuki actor Nakamura Ganjiro’s favorite delicacies
Fugu (pufferfish) in Osaka and Naniwa Wagyu in Tokyo
歌舞伎演员 中村鴈治郎介绍极致美味
河豚：大阪/浪速黑牛：东京

030 Information
最新消息

Photo (Nagasaki:Matsuura) ／Tamon Matsuzono

Publisher: All Nippon Airways Co., Ltd. Editorial: Kobunsha Co., Ltd.
Managing editor: Koji Tanabe Editor: Shinji Komatsu Supervisor: Manoue Yamashita
Editors: Katsushi Nimura,Sakurako Nakano, Misaki Yamashita, Takeshi Nakamoto, Yukari Kato, Miki Kojima, Hiroko Hattori, Shun Morisaka, Lisa Fujisawa, Masahiko Furukawa
Designers: Junichiro Matsuzawa, Naomi Ishikawa (Kamegai Design Office), Shigeru Yamaoka, Masakazu Yamamoto, Jiro Nozaki Ayahiko Kondo (Studio Give)
Editorial assistance: Kenji Kawamoto, Yuko Tokoro (Castnet Co., Ltd.)
Translation: Bravoworks Inc. Modis Design Inc. Printing: Kyodo Printing Marketing Solutions Co., Ltd.
Editorial inquiries:Kobunsha Co., Ltd. / TEL: 03-5395-8150
Advertising inquiries:ANA X Inc., Daily Life Business Department / E-mail: ml_notice_anamedia@ana-x.co.jp

Copyright © All Nippon Airways/Kobunsha 2022
Unauthorized reproduction or reprinting of the photos and articles in publication is prohibited.

All prices that appear in this publication are tax inclusive.

When two worlds come together, anything is possible.

There's a power in meeting face-to-face that can lead to extraordinary things. So, when we brought together traditional ballet choreographer Kenneth Tindall and contemporary composer Venus Ex Machina, their differences inspired each other, helping them create something remarkable.

For 25 years, Star Alliance has connected people around the globe and helped open a world of opportunities. One journey can have a life-long impact. The next time you travel, what will you discover?

See the film at **staralliance.com**

STAR ALLIANCE
TOGETHER. BETTER. CONNECTED.

25 YEARS

AEGEAN · AIR CANADA · AIR CHINA · AIR INDIA · AIR NEW ZEALAND · ANA · ASIANA AIRLINES · Austrian · Avianca
brussels airlines · Copa Airlines · CROATIA AIRLINES · EGYPTAIR · Ethiopian · EVA AIR · LOT POLISH AIRLINES · Lufthansa · SAS
Shenzhen Airlines · SINGAPORE AIRLINES · SOUTH AFRICAN AIRWAYS · SWISS · TAP AIR PORTUGAL · THAI · TURKISH AIRLINES · UNITED

TSUBASA GLOBAL WINGS

with you 70 years

ANA Inspiration of JAPAN | A STAR ALLIANCE MEMBER

1
The Inflight Magazine of ANA Group
January 2023
No.643

Nagasaki: A journey on the sea

A sacred site for deep-fried horse mackerel

Exploring 47 Japanese Folk Monsters
Seto Taisho: Shimane"Warding of disease"

Oita: The world's only limestone cave sauna

长崎，在大海的怀抱中旅行
～脆炸竹荚鱼的圣地～

日本47妖怪散步 岛根：濑户大将“疫病退散”

世界唯一的“钟乳洞桑拿”：大分

翼の王国
日本語版は
こちら

Take me home!